
بسم الله الرحمن الرحيم

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة أم القـــــرى
كلية التربية بمكة المكرمـــة
الدراسات العليا

نموذج رقم (٨) *

اجازة أطروحة علمية فى صيغتها النهائيـــة
بعد اجراء التعديلات المطلوبـــة

الاسم رباعـــى : اسامه احمد ناصر ظافر — القسم : التربيه الاسلاميه والمقارنـــه

الدرجة العلمية : الماجستير — التخصص : تربيه اسلاميـــه

عنوان الاطروحـــة : تطبيقات تربويه لبعض المفاهيم الصحية المستنبطه من الكتاب والسنه

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد ،،

فبناء على توصية اللجنة المكونة لمناقشة الاطروحة المذكورة عاليه والتى تمت مناقشتها بتاريخ ٢٤/ ٧ / ١٤١٠هـ بقبول الاطروحة بعد اجراء التعديلات المطلوبة ، وحيث قد تم عمل اللازم .

فان اللجنة توصي باجازة الاطروحة فى صيغتها النهائية المرفقة كمتطلباً تكميلياً للدرجة العلمية المذكورة أعلاه والله الموفق .

أعضاء اللجنة

	المشرف	مناقش من القسم	مناقش من خارج القسم
الاسم :	د. عبد الرحمن عبد الله الشمرى	أ.د. محمد خير العرقسوسي	د. عبد الرحمن محمد النجار
التوقيع :			

رئيس قسم التربية الاسلامية والمقارنـــة

د. نجم الدين عبد الغفور الانديجاني

* يوضع هذا النموذج أمام الصفحة المقابلة لصفحة عنوان الاطروحة فى كل نسخة

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم العالي
جامعة أم القرى
كلية التربية



تطبيقات تربوية لبعض المفاهيم الصحية المستنبطة من الكتاب والسنّة

إعداد الطالب
أسامة أحمد ناصر ظافر



إشراف الدكتور
عبد الرحمن الشميري

دراسة مقدمة لقسم التربية الإسلامية والمقارنة
في كلية التربية بجامعة أم القرى
متطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في التربية الإسلامية

١٤١٠ هـ

ملخص البحث

عنوان البحث : تطبيقات تربوية لبعض المفاهيم الصحية المستنبطة من الكتاب والسنة .

اسم الباحث : أسامة أحمد ناصر ظافر

الهدف من الدراسة : تهدف هذه الدراسة الى استنباط المفاهيم الصحية المتضمنة في التعاليم الاسلامية والمستمدة من الكتاب والسنة ،وجمعها وتصنيفها حسب موضوعات الدراسة واستنباط أساليب التربية الصحية الاسلامية منها ، وأهم سماتها المميزة لها ، والقيام بتطبيقات تربوية داخل النظام المدرسي وخارجه .

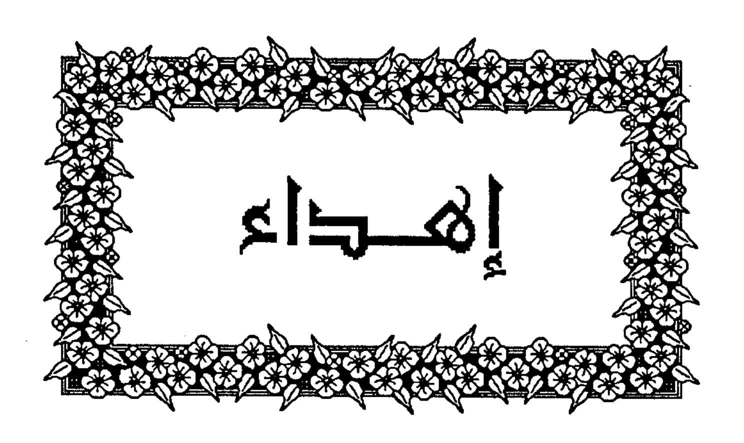
ويوضح الفصل الأول من هذه الدراسة أهم التعاليم الاسلامية المتعلقة بصحة البدن وحمايته ورفع كفاءته ، عن طريق الحفاظ على نظافته ، وتغذيته التغذية المناسبة ، ومراعاة نشاطه وراحته ، ومن ثم توظيف هذه التعاليم من خلال تطبيقات تربوية تعتمد على الاستفادة من الأثر العقائدى كأسلوب تربوى يضمن التزام المسلم بالسلوك الصحى المناسب الذى يرفع المستوى الصحى للأمة ،واتقان أدائه ، والاستفادة من التشريعات الاسلامية كدوافع لهذا السلوك ، والاستفادة أيضا من الأساليب العملية التى اتبعها الرسول صلى الله عليه وسلم فى تربية وتوجيه أصحابه رضوان الله عليهم مثل القدوة والموعظة بكافة أشكالها ، والتربية بالاحداث .

ويوضح الفصل الثانى فى مبحثه الأول أهم التعاليم الاسلامية المتعلقة بصحة البيئة وحمايتها والمحافظة على نقائها وبقائها ، ويوضح المبحث الثانى من هذا الفصل أهم التعاليم الاسلامية المتعلقة بالصحة الجنسية وحماية المجتمع المسلم من شرور الاباحية والتحلل الجسمية والاجتماعية ومن ثم تطبيقات تربوية تسير على نفس منوال التطبيقات التربوية التى سبقت فى الفصل الأول .

ويوضح الفصل الثالث أهم الأساليب التربوية المستنبطة من تعاليم الاسلام الصحية ، والاستفادة من المميزات التربوية والعلمية لهذه التعاليم فى صياغة مناهج خاصة للتربية الصحية الاسلامية ، والتعرف على أهم خصائص هذه المميزات التربوية والعلمية لها . وتعتمد الدراسة المنهج الاستنباطى حيث تم جمع الآيات والأحاديث المشتملة على المفاهيم الصحية المتعلقة بموضوع الدراسة ، ثم مراجعة التفاسير المعتمدة لتلك الآيات والأحاديث ، ومن ثم تقسيمها وتصنيفها حسب موضوعات الدراسة ، وتوظيف التعاليم المستنبطة منها توظيفا تربويا عن طريق القيام بتطبيقات تربوية داخل النظام التعليمى وخارجه .

وأظهرت الدراسة عدة توصيات من أهمها الدعوة الى صياغة منهج تربوى اسلامى للتربية الصحية يربط بين المعلومات والتثقيف الصحى وبين التعاليم الاسلامية ذات المضامين الصحية ، ليكتسب الزاما وقداسة دينية ، ونشر التعاليم الاسلامية ذات المضامين الصحية بين أفراد المجتمع بشتى الوسائل الاعلامية ، لرفع مستوى الوعى الصحى بالسلوكيات الصحية التى تحقق رفع المستوى الصحى للمجتمع المسلم ، سد سبل الاثارة الجنسية ومحاربة الأفلام والمجلات والصور الخليعة ، ومنع الاختلاط ... الخ من وسائل الاثارة الجنسية ونشر أضرار العلاقات الجنسية المنحرفة على صحة الفرد وصحة المجتمع ، والقيام بحملة عقائدية صحية تتخذ من تعاليم الاسلام مرتكزا فى الدعوة الى اتباع أفضل السبل الصحية لوقاية الفرد والمجتمع من أضرار عدم اتباع السلوكيات الصحية . هذا وأسأل الله التوفيق والسداد .

الباحث	المشرف على البحث	يعتمد عميد كلية التربيه
اسامه احمد ناصر ظافر	د/عبد الرحمن عبدالله الشمري	د/هاشم بكر حريري



إهـــداء

إلى من أضاءا طريقي العلمي بتوجيهاتهما ودعائهما

وأخذا بيدي في مدارجه ، ولا زالا يحوطاني برعايتهما

أقدم هذا الجهـــد الذي هـو ثمـرة من ثمار غرســـهما

مع دعائي لهما بالبقاء وطول العمر ...



شكر وتقدير

الحمد لله الذى تتم بفضله الصالحات ، وأشكره على عظيم منته وتوفيقه ثم أشكر أستاذى الدكتور عبد الرحمن الشميرى على مابذله من جهد وتوجيه خلال اعدادى لهذه الدراسة .

كما أشكر أساتذتى الأفاضل الذين تلقيت على أيديهم العلم والمعرفة طوال حياتى الدراسية ، وأخص بالشكر منهم عميد كلية التربية ورئيس قسم التربية الاسلامية والمقارنة وأعضاء هيئة التدريس الأفاضل .

كما أتقدم بالشكر لأعضاء لجنة المناقشة .

كما لايفوتنى شكر هيئة الاعجاز العلمى فى القرآن والسنة برابطة العالم الاسلامى وعلى رأسهم الشيخ عبد المجيد الزندانى على ماقدموه من مساعدات علمية مشكورة .

وأرجو الله أن يديم توفيقه على الجميع ، ويرزقنا حسن شكر النعم .

قائمة المحتويات

الصفحة

ملخص البحث .... أ

اهداء .... ب

شكر وتقدير .... ج

الفصل التمهيدى

المقدمة ٢

موضوع الدراسة ٥

أهداف الدراسة ٥

أهمية الدراسة ٦

منهج الدراسة ٧

حدود الدراسة ٨

الدراسات السابقة ٩

الفصل الأول

المبحث الأول : الصحة والمرض فى الاسلام

توطئة تاريخية ١٢

نظرة الاسلام للصحة والمرض ١٥

المبحث الثاني : صحة البدن

أولا : النظافة :

توطئة ٢٨

الصفحة

أهم مظاهر اهتمام الاسلام بالنظافة :
الاستطابة ٣٠
الوضوء ٣٦
الغسل ٤٢
سنن الفطرة ٤٦
ثانيا : التغذية :
توطئة ٥٨
التوجيهات الغذائية الواردة فى القرآن والسنة :
(أ) الرضاعة ٥٩
(ب) تلبية حاجات الجسم الغذائية ٦٣
(ج) عدم الاسراف فى الطعام والشراب ٦٦
(د) تحريم بعض الأطعمة والأشربة الضارة بالصحة .. ٦٩
الأطعمة المحرمة ٧٠
تعريفات ٧١
الاضرار الصحية للأطعمة التى حرمها الله ... ٧٢
الميتة والدم ٧٢
لحم الخنزير ٧٦
الحيوانات المحرمة الأخرى ٨٠
المشروبات المحرمة ٨١
الخمر ٨١
المخدرات والتدخين ٩٤
(هـ) الصيام عبادة وأسلوب تغذية ٩٥

الصفحة

(و) الفوائد الصحية لبعض الأطعمة الوارد
ذكرها في مصدري التشريع ١٠٦
العسل ١٠٧
اللبن ١١٣
التمر ١١٦
(ز) آداب اجتماعية وسلوكية لتناول الطعام ١١٩
ثالثا : النشاط والراحة ١٢١
النشاط ١٢١
الراحة ١٢٤
تطبيقات تربوية ١٢٨
التربية الجسمية ١٢٨
تعريف التربية الجسمية ١٢٩
أهداف التربية الجسمية في الاسلام ١٢٩
أساليب التربية الجسمية في الاسلام ١٣١
الأسلوب العقائدي ١٣١
الأسلوب التشريعي ١٣٤
الأسلوب العملي ١٣٥
أهم مجالات التربية الجسمية ١٣٦
دور التربية الصحية المدرسية في التربية الجسمية ١٣٦
التطبيقات العملية ١٣٩
المباني المدرسية ودورها في التربية الجسمية .. ١٣٩
المنهج المدرسي ١٤٤
المعلم ١٥٤

الصفحة

الأنشطة المدرسية ١٥٧
النشاط العلمي والثقافي ١٦١
النشاط الاجتماعي ١٦٥
الأنشطة الرياضية والفنية ١٦٨
تطبيقات تربوية على التربية الجسمية
خارج المدرسة ١٧١
الأسرة ١٧١
المسجد ١٧٨
وسائل الاعلام ١٨٢

الفصل الثاني

المبحث الأول : صحة البيئة

تعريف البيئة ١٩١
أهم مشكلات البيئة ١٩٢
مشكلة استنزاف الموارد الطبيعية ١٩٣
مشكلة التلوث ١٩٤
موقف الاسلام من مشاكل البيئة ١٩٦
مظاهر عناية الاسلام بصحة البيئة ٢٠٠
المحافظة على البيئة الحيوية ٢٠١
أساليب الاسلام في المحافظة على البيئة الحيوية .. ٢٠٣
الوقاية من الحيوانات الضارة ٢٠٦
المحافظة على مصادر المياه من التلوث ٢٠٩

الصفحة

المحافظة على صحة بيئة المنزل والطرقات ٢١١
المحافظة على الأطعمة من التلوث ٢١٤
التطبيقات التربوية ٢١٨
تعريف التربية البيئية ٢١٩
علاقة الانسان بالكون علاقة تسخير ٢٢١
علاقة مبنية على أساس حسن الاستخدام ٢٢٢
أهداف التربية البيئية ٢٢٤
أساليب التربية البيئية الاسلامية ٢٢٧
الأسلوب العقائدى ٢٢٨
الأسلوب التشريعى ٢٢٩
الأسلوب العملى ٢٣٠
تطبيقات عملية :
فى المدرسة ٢٣١
المبانى المدرسية ٢٣١
المنهج المدرسى ٢٣٢
الأنشطة المدرسية ودورها فى التربية البيئية ... ٢٣٩
تطبيقات تربوية للتربية البيئية خارج المدرسة .. ٢٤٤
الأسرة ٢٤٤
المسجد ٢٤٥
وسائل الاعلام ٢٤٦
المبحث الثانى : الصحة الجنسية
تعريف الأمراض الجنسية ٢٤٧
نبذة مختصرة عن بعض أنواع الأمراض الجنسية ٢٥٠

الصفحة

السيلان	٢٥٠
الزهرى (السفلس)	٢٥٢
الهربس الجنسى	٢٥٣
الايدز	٢٥٤
المنهج الاسلامى للوقاية من أضرار الفوضى الجنسية	٢٥٩
تكوين النظرة الصحيحة نحو الجنس وأهدافه	٢٦٠
تحريم العلاقات الجنسية المنحرفة والشاذة	٢٦٢
الزنى	٢٦٢
اللواط	٢٦٤
سد سبل اثارة الغريزة الجنسية	٢٦٦
الأمر بغض البصر	٢٦٦
فرض الحجاب	٢٦٨
تحريم ابداء الزينة	٢٧٠
حرم الاختلاط والخلوة	٢٧٣
تحريم اشاعة الفاحشة	٢٧٤
أضرار الاثارة الجنسية	٢٧٧
الأضرار النفسية والعقلية	٢٧٧
الأضرار الجسمية	٢٨٧
تشريع العقوبات البدنية	٢٧٨
عقوبة جريمة الزنى	٢٨٠
عقوبة اللواط	٢٨٠
عقوبة السحاق واتيان البهائم	٢٨١
عقوبة اشاعة الفاحشة	٢٨٢

الصفحة

ضبط وتنظيم طرق اشباع الغريزة الجنسية ٢٨٢
الحث على الاستعفاف ٢٨٩
التطبيقات التربوية ٢٩٢
المعلومات الجنسية والتربية الجنسية ٢٩٣
نماذج لاجابات بعض الأسئلة التى يمكن أن
يطرحها الطفل عن الجنس ٣٠١
الاسلام والتربية الجنسية ٣٠٢
الاستئذان ٣٠٢
تحريم اشاعة الفاحشة ٣٠٣
محاربة كل مايستثير الغريزة الجنسية ٣٠٤
تنمية الرقابة الذاتية ٣٠٥
تطبيقات تربوية ٣٠٦
داخل المدرسة ٣٠٦
المبنى المدرسى ٣٠٦
المقررات الدراسية ٣٠٧
المعلم ٣٠٨
الأنشطة المدرسية ٣٠٩
الأسرة ٣١١
وسائل الاعلام ٣١٥

الفصل الثالث

المبحث الأول : أساليب التربية الصحية فى الاسلام
أولا : الأسلوب العقائدى ٣١٨

الصفحة

(١) تعريف العقيدة ٣١٩
(٢) تأثير الأسلوب العقائدى فى التربية
الصحية ٣٢١
ثانيا : الأسلوب التشريعى ٣٢٩
(١) تعريف الشريعة ٣٣٤
(٤) مقاصد الشريعة الاسلامية ٣٣٠
(٥) الاستفادة من الأسلوب التشريعى فى
التربية الصحية ٣٣١
ثالثا : الأسلوب العملى ٣٣٤
أولا : التربية بالقدوة ٣٣٥
ثانيا : التربية بالموعظة ٣٣٧
ثالثا : التربية بالاحداث ٣٤٦
المبحث الثانى : خصائص التربية الصحية الاسلامية ٣٥٠
(١) الشمول ٣٥٠
(٢) الالزام ٣٥١
(٣) الاستمرارية ٣٥٢
(٤) البساطة واليسر ٣٥٢
(٥) وقائية علاجية ٣٥٣
الخاتمة ٣٥٦
النتائج ٣٥٦
التوصيات ٣٥٧
المصادر والمراجع ٣٥٩

الفصل التمهيدى

* المقدمة

* موضوع الدراسة

* أهداف الدراسة

* منهج الدراسة

* حدود الدراسة

* الدراسات السابقة

المقدمة :

الحمد لله القائل في محكم تنزيله : {ونزلنا عليك الكتاب تبينا لكل شيء وهدى ورحمة للمسلمين} (١) .

والصلاة والسلام على القائل : "المؤمن القوى خير وأحب الى الله من المؤمن الضعيف" (٢) وسلم تسليما كثيرا .

وبعد :

تواجه دول العالم الاسلامى مصاعب وعقبات تقف في طريقها لتحقيق أهدافها وغاياتها التنموية ، وتحد من قدرتها على استغلال مواردها الطبيعية والبشرية ، ولعل أهم هذه المصاعب والعقبات هو انخفاض المستوى الصحى لأفرادها ، حيث يموت (٢مليون) من أصل (١١ مليون) وليد سنويا فى الشرق الأوسط المسلم بسبب الانتانات المعوية ويموت نصفهم بسبب الاسهال وسوء التغذية ، وتنتشر الأمراض المعدية بين أفراد الأمة الاسلامية ، فقد بلغت نسبة المصابين بالبلهارسيا فى مصر سنة ١٩٧٤م فى بعض المناطق الى (٢٢٪) من عدد السكان ، ووصلت فى بعض قرى تونس من (٣٠-٧٠٪) من عدد السكان .

كما ترتفع نسبة الاصابة بمرض السل فى اليمن الشمالى واليمن الجنوبى والسودان (٣) .

ويفتقر أغلب أبناء العالم الاسلامى الى الرعاية الصحية المناسبة ، ففى الباكستان يفتقر (٨٥٪) من السكان الى الرعاية الصحية الفاعلة (٤) .

---

(١) النحل : ٨٩

(٢) مسلم ، ٥٦/٨ .

(٣) الحرمان والتخلف فى ديار المسلمين ، د. نبيل صبحى الطويل ، ص ١٠٣-١١١،١٢٥ .

(٤) دراسات فى سكان العالم الاسلامى ، د. السيد خالد المطيرى ،ص ٦٣١-٦٣٢ .

وتنتشر أغلب هذه الأمراض ، نتيجة الجهل بأساليب الوقاية الصحية ، واهمال التمسك بالسلوكيات الصحية السليمة ، وعدم وجود الوعى الصحى الكافى بين الأفراد ، وقصور فى التثقيف الصحى ، وعدم التزام الأفراد بالتعاليم والتشريعات الصحية ، نتيجة عدم الاقتناع بجدواها ، أو نتيجة ترسخ عادات وسلوكيات لاتراعى الاهتمام بالجانب الصحى للانسان ، ولتجاوز الأمة الاسلامية هذه العقبة ، وتحقق الارتفاع بالمستوى الصحى لأفرادها ، فعليها الاهتمام بالتربية الصحية كخطوة أولى نحو رفع المستوى الصحى للمجتمع المسلم ، فعن طريقها يمكن غرس سلوكيات واتجاهات وعادات صحية سليمة ، والقيام بحملة اعلامية ودعائية ضخمة عن طريق وسائل الاعلام لتوعية الجماهير بالتعاليم والتشريعات الصحية ، وأفضل السبل للوقاية من الأمراض واليوم والعالم الاسلامى يأمل فى بناء نظام تربوى متميز وأصيل ، يستقى أسسه وأهدافه من مصادر تشريعه وتراثه الفكرى والعلمى ، فعليه الاستفادة من تعاليم وتشريعات الاسلام ذات المضمون الصحى فى بناء منهج التربية الصحية الاسلامية واستغلال أثر هذه التعاليم والتشريعات العقائدى فى نفوس المسلمين لاكساب السلوكيات الصحية الالزام والقداسة الدينية ، وصياغة مقررات التربية الصحية ، صياغة اسلامية من خلال القرآن الكريم والأحاديث النبوية ، خصوصا وان فيهما من الاشارات الصحية مايمكن من صياغة تلك المقررات صياغة اسلامية ، تحقق لما تحويها من معلومات صحية الزاما وقداسة دينية وأن يقوم منهج التربية الصحية الاسلامية على المحاور الآتية :

(١) الاستفادة من الميزات التربوية والعلمية للتعاليم الصحية التى تضمنتها الآيات القرآنية والأحاديث النبوية .

(٢) المعلومات الطبية الصحيحة والمبسطة .

(٣) الدراسات التربوية الحديثة فى مجال التربية الصحية .

(٤) التركيز على التعاليم الصحية التى اشتمل عليها القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة .

(٥) استغلال التأثير العقائدى ، واتخاذه كأسلوب فى التربية الصحية الاسلامية .

وقد تضمنت هذه الدراسة جمع بعض المفاهيم والتعاليم والتشريعات الصحية الواردة فى الكتاب والسنة تم تبويبها على فصول الدراسة (صحة البدن ، صحة البيئة ، الصحة الجنسية) ، والاستفادة من الأسلوب التربوى الذى جاء فى طيات هذه التوجيهات والتعاليم فى ايجاد أساليب تربوية للتربية الصحية الاسلامية ، وأظهرت هذه الدراسة أهم السمات التى تتميز بها أساليب التربية الصحية الاسلامية ، كما تم خلالها توظيف التعاليم الصحية الاسلامية توظيفا تربويا عن طريق القيام بتطبيقات تربوية عليها داخل النظام المدرسى وخارجه فى الأسرة والمسجد ووسائل الاعلام ، راجيا الله سبحانه وتعالى أن أكون قد وفقت فى ذلك ، وماكان فيها من صواب فمن الله ، وماكان فيها من تقصير فمن نفسى .

موضوع الدراسة :

تستقى التربية أهدافها من حاجات المجتمع وأهدافه وصحة الفرد أحد أهم أهداف المجتمع ، وحاجة أساسية من حاجاته ، ومصدر لنمائه وتقدمه ، وعن طريق تربية صحية شاملة ومتكاملة ، نستطيع غرس سلوكيات صحية سليمة فى نفوس نشء الأمة ، تساهم فى رفع المستوى الصحى للأفراد ، وعلى الأمة الاسلامية التركيز على هذا الجانب المهم من جوانب التربية .

وسيقوم الباحث خلال هذه الدراسة بتلمس المفاهيم الصحية الواردة فى الكتاب والسنة ذات العلاقة بموضوعات الدراسة (صحة البدن ، صحة البيئة ، الصحة الجنسية) واستنباط الأسلوب التربوى الذى اتبعته للمحافظة على صحة الفرد ، والتعرف على أهم سمات التربية الصحية فى مصادر التشريع ، والتركيز على عمل تطبيقات تربوية لهذه المفاهيم داخل النظام المدرسى وخارجه حيث يمكن من خلالها توظيف هذه المفاهيم توظيفا يساعد على رفع المستوى الصحى بين الأفراد .

أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة الى :

(١) استنباط المفاهيم الصحية من الكتاب والسنة .

(أ) جمعها وتصنيفها حسب موضوعات الدراسة .

(ب) استنباط الأساليب التربوية التى اتبعتها .

(ج) استنباط أهم سمات التربية الصحية كما تتضح من هذه الآيات والأحاديث .

(٢) اقتراح التطبيقات التربوية لتلك المفاهيم البسيطة :

(أ) داخل النظام المدرسى .

(ب) خارج النظام المدرسى . (الأسرة ، المسجد ، وسائل الاعلام) .

أهمية الدراسة :

مشكلة انخفاض المستوى الصحى التى تعانى منها الأمة الاسلامية تعتبر من أهم المشاكل التى تعترض طريق تحقيق التنمية والرقى ، وهذه المشكلة وماتفرزه من مشاكل أخرى تستنفذ طاقات وموارد الأمة ويبذل فى سبيل حلها أموال طائلة ولايمكن حلها الا برفع المستوى الصحى للفرد وذلك عن طريق التوعية الصحية الوقائية والعلاجية ويتم هذا عن طريق التربية الصحية التى تغرس فى نفوس الأفراد سلوكيات صحية سليمة .

واذا أردنا وضع أسس تربية صحية تتمشى مع عقيدة الأمة وأخلاقها وشريعتها ، وجب علينا الرجوع الى مصادر تشريعنا ، نستمد منها انطلاقات تربوية يمكن تحقيقها وترسيخها فى نفوس الأفراد ، بحيث تصبح جزءا من العقيدة وتكتسب نوعا من القداسة ، مع عدم اهمال ماتوصل اليه العلم من اكتشافات .

وتتضح أهمية هذه الدراسة فى تلمسها للمفاهيم الصحية الواردة فى الكتاب والسنة ، واستنباط الأسلوب التربوى الذى اتبعته للمحافظة على صحة الفرد المسلم ، والتعرف على أهم سمات التربية الصحية فى مصادر تشريعنا ، والقيام بعمل

تطبيقات تربوية داخل النظام المدرسى وخارجه ، وذلك لتوظيف هذه المفاهيم توظيفا يساعد على رفع المستوى الصحى بين أفراد الأمة .

منهج الدراسة :

المنهج الذى سيتبعه الباحث فى هذه الدراسة يمكن اجماله فى الخطوات التالية :

(١) جمع الآيات والأحاديث المشتملة على المفاهيم الصحية المتعلقة بموضوعات الدراسة .

(٢) مراجعة تفسير الآيات والأحاديث فى بعض كتب التفسير ، للتعرف على الدلالات والاشارات التى يمكن فهمها من هذه الآيات والأحاديث .

(٣) تقسيم وتصنيف الآيات والأحاديث على أساس ماتتناوله من مفاهيم صحية على موضوعات الدراسة .

(٤) تحديد ودراسة أساليب عرض المفاهيم الصحية فى تلك الآيات والأحاديث واستنباط الأسلوب التربوى الذى اتبعته وذلك للاستفادة منه فى الوقت الحاضر .

(٥) تلمس اهم سمات التربية الصحية فى الكتاب والسنة من خلال دراسة تلك الآيات والأحاديث .

(٦) توظيف تلك المفاهيم المستنبطة من الكتاب والسنة توظيفا تربويا عن طريق القيام بتطبيقات تربوية داخل النظام التعليمى وخارجه .

حدود الدراسة :

سوف تقتصر هذه الدراسة على مايلى :

(١) ماورد فى القرآن الكريم من آيات لها دلالة تفيد توجيها صحيا ذا علاقة بموضوعات الدراسة .

(٢) الأحاديث الصحيحة والحسنة الواردة فى بعض كتب السنة المعتمدة ، والتى لها مدلولات صحية تتعلق بموضوع الدراسة .

(٣) موضوعات الدراسة تتركز على :

(أ) صحة البدن .

(ب) صحة البيئة .

(ج) الصحة الجنسية .

(٤) التطبيقات التربوية ، ستكون مفصلة داخل النظام المدرسى أما التطبيقات التربوية خارج النظام المدرسى فستذكر باختصار على الأسرة ، والمسجد ، ووسائل الاعلام .

الدراسات السابقة :

(١) الدراسة الأولى :

"الاسلام والتربية الصحية"

د. عايدة عبد العظيم البنا ، مكتبة التربية العربى لدول الخليج ١٤٠٤هـ شمل هذا الكتاب ثمانية فصول ، ركزت خلالها الكاتبة على بعض المفاهيم الصحية الواردة فى القرآن الكريم والأحاديث الصحيحة الواردة فى البخارى ومسلم فقط . وقامت بشرح هذه الآيات والأحاديث شرحا موجزا ، ثم أظهرت الفوائد الصحية لهذه المفاهيم ولم توظف هذه المفاهيم توظيفا تربويا ، يساعد على غرس سلوكيات صحية سليمة فى نفوس الأفراد ولم تظهر الأسلوب التربوى للكتاب والسنة فى تربية الأفراد تربية صحيحة سليمة ، ولم تصل الى استنتاج سمات التربية الصحية فى الاسلام .

(٢) الدراسة الثانية :

"الوقاية الصحية على ضوء الكتاب والسنة"

لؤلؤة صالح بن حسين العلى . دراسة مقدمة لنيل درجة الماجستير فى الكتاب والسنة ، كلية التربية للبنات - قسم الكتاب والسنة ١٤٠٥/١٤٠٦هـ لم تطبع .

شملت هذه الدراسة أربعة فصول ، وهى دراسة فقهية اهتمت باستنباط الأحكام الشرعية ذات الدلالة الصحية ، وقد نهجت الباحثة خلال دراستها المنهج الآتى :

(١) جمعت بعض الآيات والأحاديث الخاصة بأبواب دراستها .

(٢) شرحت الآيات والأحاديث شرحا اجماليا .

(٣) استنبطت الباحثة من هذه الآيات والأحاديث الأحكام الشرعية ، ولم تتعرض للمفاهيم التربوية .

(٤) ناقشت الباحثة آراء الفقهاء فى هذه الأحكام وأوضحت الاختلافات بينهم .

(٥) أسهبت الباحثة فى ذكر الآراء الطبية ذات العلاقة بالأحكام التى استنبطتها .

والدراسة غير متخصصة فى التربية ، لهذا لم تتعرض الباحثة الى أى اشارة تربوية خلال دراستها وتختلف الدراسة التى سيقوم بها الباحث عن الدراستين السابقتين من حيث :

(١) المنظور :

(أ) حيث ركزت الدراستان السابقتان على المفاهيم والأحكام المتعلقة بالصحة فى الكتاب والسنة ، دون الاهتمام بتوظيف هذه المفاهيم والأحكام توظيفا تربويا .

(ب) أسهبت الدراستان فى بيان الحقائق العلمية والمصطلحات الطبية الخاصة بالصحة . وسوف يختصر هذا الجانب فى هذه الدراسة .

(٢) من حيث الأهداف :

(أ) لم تشر أى دراسة من الدراستين السابقتين الى سمات التربية الصحية فى الاسلام ، ولا الى أسلوب القرآن والسنة فى التربية الصحية ، وتتعرض هذه الدراسة الى هذا الجانب بالتفصيل .

(ب) لم تتعرض أى الدراستين الى عمل تطبيقات تربوية على المفاهيم الصحية المستنبطة من الكتاب والسنة ، داخل النظام المدرسى أو خارجه ، بينما تركز هذه الدراسة على هذا الجانب .

الفصل الأول

صحة البدن

المبحث الأول : الصحة والمرض فى الاسلام :

* توطئة تاريخية
* نظرة الاسلام للصحة والمرض

المبحث الثانى : صحة البدن :

أولا : مظاهر اهتمام الاسلام بالنظافة

* الاستطابة
* الوضوء
* الغسل
* سنن الفطرة

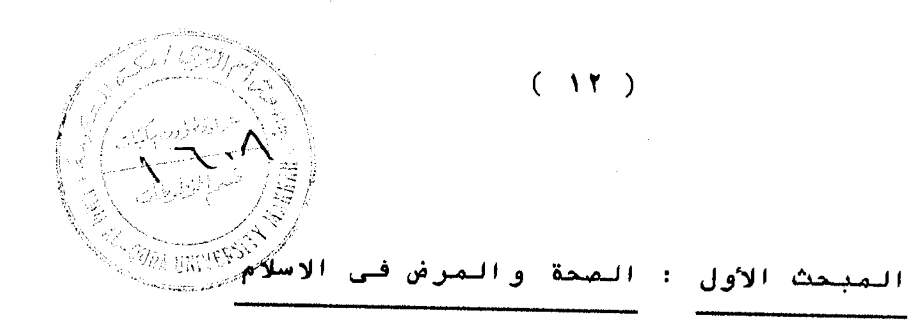
ثانيا : التغذية

التوجيهات الغذائية الواردة فى القرآن والسنة

* الرضاعة
* الأطعمة المحرمة
* الأشربة المحرمة
* الصيام عبادة وأسلوب تغذية
* الفوائد الصحية لبعض الأطعمة الوارد ذكرها فى مصدرى التشريع

ثالثا : النشاط والراحة

رابعا : تطبيقات تربوية



المبحث الأول : الصحة والمرض فى الاسلام

توطئة تاريخية :

كان تصور الانسان لأسباب المرض وطرق علاجه قاصرا ومحدودا يعتمد فى أغلبه على مفاهيم وممارسات خاطئة ، فقد اعتقد "أن الأمراض كغيرها من الظواهر الطبيعية ، التى قاتلت الانسان الأول ، من صنع الأرواح الشريرة فتحايل على ابطال فعلتها بالشعوذة ، وصار السحره والدجالون يمارسون علاج المرضى على أساس تلك الأوهام" (١).

واتخذ السحر مكانة كبيرة فى طب البابليين والاشوريين حيث كان : "يستخدم فى العلاج ، وكان تشخيص داء المريض واعلامه به ... يتم عن طريق النجوم ، وكان الاعتقاد السائد ان الأمراض ناتجة عن أرواح شريرة" (٢) ، تدفع بالانسان الى الخطيئة (٣).

ومارس الكهنة مهنة الطب وانقسموا الى ثلاثة أقسام :

الطبقة الأولى : وكانت مهمتها أن تتنبأ بمصير المريض.

الطبقة الثانية : وكانت مهمتها طرد الأرواح الشريرة من المريض .

الطبقة الثالثة : وهم الأطباء الحقيقيون ، حيث يعالجون المرضى بالأدوية والعمليات الجراحية (٤).

---

(١) مختصر تاريخ الطب العربى ، كمال السامرائى ، ١/٣٠ .
(٢) الطب الاسلامى ، د. أحمد طه ، ص ١٤ .
(٣) مختصر تاريخ الطب العربى ، مرجع سابق ، ١/٥٢ .
(٤) الطب الاسلامى ، مرجع سابق ، ص ١٤ .

وعند قدماء المصريين ساد الاعتقاد بأن سبب المرض أرواح شريرة ، وان عليهم معرفة حقيقة الروح الساكنة فى جسد المريض ، ومن ثم الاستعانة بالتعاويذ والتمائم والسحر لطردها (١) .

وفى فترة أخرى من فترات التاريخ اعتقد الانسان أن سبب المرض غضب الالهة المتعددة عليه وانها "اذا ما استرضيت بالصلوات والقرابين ، فانها تشفى المريض ، وتمن عليه بالعافية ، فنصب سدنة المعابد أنفسهم وسطاء بين الالهة والمرضاء (هكذا) وصاروا يمارسون طقوس التعبد كطريقة لعلاج الحالات المرضية" (٢) .

وهذا لايتعارض مع المبدأ الاسلامى الذى يرى أن الأمراض ناتجة عن الذنوب التى يقترفها الانسان فالله قادر على ابتلاء أصحاب الذنوب بالأمراض بينما الآلهة المتعددة لاتقدر على شىء .

فاعتقد سكان مابين النهرين أن الالهة تنزل "عقابها على المذنب بشكل اعراض مرضية ، وهى التوبة التى يجب أن يقدمها المريض" (٣) ، ومن الذنوب التى تسبب المرض فى اعتقادهم السرقة ، والقتل ، والبصق فى ماء النهر الذى يرتوى منه الناس ، وتناول الطعام من ماعون وسخ ،والكذب ، وعدم احترام دور العبادة وسدنتها" (٤) .

واتخذ قدماء المصريين (امحتب) اله الطب ضمن آلهة أخرى ، اعتقدوا أنها تواسى مرضاهم وتشفيهم ، فكانت (ايزيس) هى اله الشفاء ، و(حوريس) اله الصحة (٥) .

واقام اليونانيون معابد على رؤوس الجبال للاستشفاء من

---

(١) الطب الاسلامى ، مرجع سابق ، ص ١٥ .
(٢) مختصر تاريخ الطب العربى ، مرجع سابق ، ص ٣٠ .
(٣) المرجع نفسه ، ص ٥٢ .
(٤) المرجع نفسه ، ص ٥٢ .
(٥) الطب الاسلامى ، مرجع سابق ، ص ١٥ .

الأمراض، يقصدها المريض وينام فيها لاعتقادهم أن (اسقليبوس) ابن اله الطب الأكبر (اوبولو) يأتيه فى المنام ويصف له العلاج المناسب لمرضه (١) .

كما عرف اليونانيون نوعا آخر من الطب اعتمد على القياس والتجربة ، وكان ذلك على يد (ابقراط) الذى أكد أن المرض ظاهرة طبيعية ، واعتبر ملاحظة المريض خطوة أساسية قبل الشروع فى علاجه (٢) . "غير أن هذه المواجهة المباشرة الواقعية للمرض قدر لها ، لسوء الحظ ، أن تطغى عليها تماما موجة رجعية من الخرافة والتعصب الأعمى ... باستثناء فترة عابرة فى القرن الثانى بعد الميلاد سادت فيها تعاليم جالينيوس" (٣) .

أما عرب الجاهلية فقد كانوا "يعتقدون كسابقيهم من الأمم أن سبب الأمراض أرواح شريرة ، وكانوا يتطببون عند الكهان ، والعرافين ، والمنجمين والسحرة ، ويستخدمون التمائم والقلائد لعلاج بعض الأمراض" (٤) .

ولجأوا الى أساليب خرافية فى معالجة العين ، واتقاء ضررها مثل الرقى والتعاويذ ،فعلقوا على أبواب دورهم الأحذية البالية ، أو حدوة الخيل ، أو صورة العين فى وسط الكف ، أما المصاب بالجنون فكان علاجهم له الضرب والتعذيب ، لتخرج الروح الخبيثة من رأسه (٥) .

واضافة الى طرق العلاج السابقة عرف عرب الجاهلية

---

(١) الطب الاسلامى ، مرجع سابق ، ص ١٧ ، وانظر مختصر تاريخ الطب العربى ، ص ٨٣ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ١٧ .
(٣) الطبيب معالجا وعالما ، دانا .و.اتشلى ، ص ٢٢ .
(٤) الطب الاسلامى ، مرجع سابق ، ص ٢٣ .
(٥) مختصر تاريخ الطب العربى ، مرجع سابق ، ص ٢٣٩ .

فوائد بعض المواد الخام القريبة من أيديهم ، فاستعملوها في العلاج ، كالأعشاب الصحراوية ، وأبوال الابل ورماد الحرائق ، ودماء الذبائح والطرائد ، والشمع والعسل .(١)

مما سبق يتضح أن أغلب ماكان يسيطر على الفكر الطبي في بعض العصور في معرفة أسباب المرض أوهام وخرافات ، وأما وسائل العلاج فكان للسحر والشعوذة والكهانة النصيب الأكبر فيها .

وجاء الاسلام لينظر الى المرض على أنه ظاهرة طبيعية ، يجب السعي للبحث عن علاج لهاوحرم كل الممارسات الساذجة التي لاتقوم على أساس علمي في العلاج ، وسعى الى تنمية اتجاهات موجبة نحو المحافظة على الصحة ، فحرم ، وفرض ، واستحب وكره ، ممارسات ومعتقدات ، وسلوكيات ، ذات أثر فعال في صحة الانسان وبيئته ومجتمعه ، ويمكن التعرف الى نظرة الاسلام للصحة والمرض من خلال النقاط التالية :

(١) حرم الاسلام السحر والشعوذة :

حرم الاسلام ممارسة السحر والكهانة ، والعرافة ، والتنجيم ، والتي كانت من أهم وسائل تشخيص الأمراض في المجتمعات الجاهلية .

قال تعالى :

{واتبعوا ماتتلوا الشياطين على ملك سليمان وماكفر سليمان ولكن الشياطين كفروا يعلمون الناس السحر وما أنزل على الملكين ببابل هاروت وماروت ومايعلمان من أحد حتى

---

(١) مختصر تاريخ الطب العربي ، مرجع سابق ، ص ٢٣٠ .

يقولا انما نحن فتنة فلاتكفر فيتعلمون منهما مايفرقون به بين المرء وزوجه وماهم بضارين به من أحد الا باذن الله ويتعلمون مايضرهم ولاينفعهم ولقد علموا لمن اشتراه ماله فى الآخرة من خلاق ولبئس ماشروا به أنفسهم لو كانوا يعلمون} (١) .

وقال تعالى :

{والق مافى يمينك تلقف ماصنعوا انما صنعوا كيد ساحر ولايفلح الساحر حيث أتى} (٢) .

وقال صلى الله عليه وسلم :

"اجتنبوا السبع الموبقات (*) ، قالوا : يارسول الله وماهن ؟ قال : الشرك بالله والسحر ..." (٣) .

وقال صلى الله عليه وسلم :

"من أتى عرافا فسأله عن شىء لم تقبل له صلاة أربعين ليلة" (٤) .

وقال صلى الله عليه وسلم :

"من اقتبس علما من النجوم فقد اقتبس شعبة من السحر زاد مازاد" (٥) .

لهذا ذهب جمهور العلماء الى حرمة تعلم السحر وتعليمه لأن القرآن ذكره فى معرض الذم وبين أنه كفر ، وعده رسول الله صلى الله عليه وسلم من الكبائر الموبقات (٦) .

ويرى الجمهور قتل الساحر ، كما هو مذهب أبى حنيفة ،

---

(١) البقرة : ١٠٢
(٢) طه : ٦٩
(٣) البخارى ، ٢٩/٧ ، مسلم ، ٦٤/١ .
(٤) مسلم ، ٣٧/٧ .
(٥) أبو داود ، ١٦/٤ .
(٦) تفسير آيات الأحكام ، محمد على الصابونى ، ٨٣/١ .
(*) الموبقات : المهلكات .

ومالك ، وأحمد ، وهذا هو المأثور عن الصحابة ، كعمر ، وابنه ، وعثمان ، وغيرهم من الصحابة (١) .

وحرم الاسلام الطرق والأساليب التى كان السحرة والمشعوذون يستخدمونها فى علاج المرضى ، فحرم التمائم (٢) ، والقلائد (٣) .

فقد روى عنه صلى الله عليه وسلم : "أنه رأى رجلا فى يده حلقة من صفر ، فقال : (ماهذه الحلقة) ؟ قال : هذه من الواهنة (٤) ، فقال : (انزعها فانها لاتزيدك الا وهنا) (٥) .

"وعن زينب امرأة عبد الله بن مسعود ، قالت : ان عبد الله رأى فى عنقى خيطا ، فقال : ماهذا ؟ قلت : خيط رقى لى فيه ، قالت : فأخذه ثم قطعه ، ثم قال : أنتم آل عبد الله لأغنياء عن الشرك ، سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : (ان الرقى والتمائم والتولة (٦) شرك) (٧) " .

ونتيجة لهذا التحريم تحرر المسلمون من الخرافات وأساليب السحرة والمشعوذين ولجأ أطباء المسلمين فى

---

(١) شرح العقيدة الطحاوية ، ابن أبى العز الحنفى ، ص ٥٦٩
(٢) التمائم : وهى مايعلق بأعناق الصبيان من خرزات وعظام لدفع العين . فتح المجيد شرح كتاب التوحيد ، عبد الرحمن بن حسن آل الشيخ ، ص ١٠٣ .
(٣) القلائد : أوتار تعلق على الدواب مخافة العين . المرجع نفسه ، ص ١٠٢ .
(٤) الواهنة : عرق يأخذ فى المنكب وفى اليد كلها . المرجع نفسه ، ص ٩٦ .
(٥) ابن ماجة ، ٢/١١٦٧-١١٦٨ .
(٦) التولة : هى شئ يصنعونه يزعمون أنه يحبب المرأة الى زوجها والرجل الى امرأته ، المرجع السابق ، ص ١٠٤ .
(٧) ابن ماجة ، ٢/١١٦٧ .

تفسيرهم للصحة والمرض الى الأخذ بنظرية الاخلاط (١) ، والتى تفسر الصحة والأمراض تفسيرا فسيولوجيا يتمل بوظائف الأعضاء (٢) .

وقطع الاسلام بهذا التحريم الطريق على السحرة والمشعوذين ، الذين يدعون الطب ، ويتخذون من أمراض الناس مصدرا للتجارة والغنى .

(٢) حث الاسلام على التداوى وطلب العلاج :

بعد أن حرم الاسلام السحر وممارسته ، وأبعد عددا كبيرا من مدعى الطب عن علاج الناس حث على التداوى والبحث عن العلاج .

"جاء الأعراب الى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقالوا : يارسول الله انتداوى ؟ فقال : (تداووا فان الله لم يضع داء الا وضع له دواء ، غير داء واحد . الهرم) (٣)" .

و"عن أبى خزامة قال : سئل رسول الله صلى الله عليه وسلم : أرأيت أدوية نتداوى بها ورقى نسترقى بها ، وتقى نتقيها ، هل ترد من قدر الله شيئا ؟ قال : (هى من قدر الله) (٤)" .

---

(١) نظرية الاخلاط :تقول هذه النظرية ،بأن جسم الانسان يحتوى على أربعة سوائل هى الدم ، والبلغم ، والسائل المرارى الأصفر ، والسائل المرارى الأسود ، والصحة هى أن تكون هذه السوائل متناسبة تناسبا تاما وممتزجه ببعضها مزجا جيدا ، فاذا اختل هذا التوازن بأن طغى أحد هذه السوائل على الآخر ، أو نقص أحدهم ، أو تغيرت طبيعته ، أو وجد فى مكان غير مكانه الطبيعى ، حدث المرض ، العلاج هو اعادة التوازن الى هذه السوائل عن طريق الغذاء أو الدواء ، أو بالتخلص من السائل الزائد عن طريق المسهلات والفصد .
الطب الاسلامى ، ص ١١٩ .

(٢) الطب الاسلامى ، مرجع سابق ، ص ١٣٤ .

(٣) أبو داود ، ٣/٤ .

(٤) ابن ماجة ، ١١٣٧/٢ .

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "لكل داء دواء فاذا أصيب دواء الداء برأ باذن الله عز وجل" (١) .

وفي هذا الحديث "تقوية لنفس المريض والطبيب ، وحث على طلب ذلك الدواء ،والتفتيش عليه ، فان المريض اذا استشعرت نفسه أن لدائه دواء يزيله تعلق قلبه بروح الرجاء وبرد من حرارة اليأس وانفتح له باب الرجاء ... وكذلك الطبيب اذا علم أن لهذا الداء دواء أمكنه طلبه والتفتيش عليه" (٢) .

ولقد عالج رسول الله صلى الله عليه وسلم بعض أصحابه بنفسه فعن "جابر رضي الله عنه قال : رمى سعد بن معاذ في أكحله (*) ، قال : فحسمه النبي صلى الله عليه وسلم بيده بمشقص (**) ثم ورمت فحسمه الثانية" (٣) .

وبعث رسول الله صلى الله عليه وسلم طبيبا ليعالج أبي ابن كعب "فعن جابر رضي الله عنه قال : بعث رسول الله صلى الله عليه وسلم الى أبي بن كعب طبيبا فقطع منه عرقا ثم كواه" (٤) .

وقال سعد : "مرضت فأتاني رسول الله صلى الله عليه وسلم يعودني فوضع يده بين ثدي حتى وجدت بردها على فؤادي (***) ، فقال : انك رجل مفؤد ، أئت الحارث بن كلده أخا ثقيف فانه رجل يتطبب ..." (٥) .

---

(١) مسلم ، ٢١/٧ .
(٢) الطب النبوي ، ابن القيم ، ص ١٢ .
(٣) مسلم ، ٢٢/٧ .
(٤) مسلم ، ٢٢/٧ .
(٥) أبو داود ، ٧/٧ .
(*) الأكحل : عرق في اليد .
(**) مشقص : أداة حديدية تستعمل للكي .
(***) فؤادي : الفؤاد القلب وجمعه أفئدة .

ومن هذه الأحاديث يظهر أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قد أخذ بأسباب العلاج ، وحث على طلبه عند من يعرف به فالأخذ بالأسباب وطلب العلاج لاينافي التوكل ، "بل لاتتم حقيقة

التوحيد الا بمباشرة الأسباب التى نصبها الله مقتضيات لمسبباتها قدرا وشرعا ، وان تعطيلها يقدح فى نفس التوكل ، كما يقدح فى الأمر والحكمة ويضعفه من حيث يظن معطلها ان تركها أقوى فى التوكل ، فان تركها عجزا ينافى التوكل الذى حقيقته اعتماد القلب على الله فى حصول ماينفع العبد فى دينه ودنياه ، ودفع مايضره فى دينه ودنياه ولابد مع هذا الاعتماد من مباشرة الأسباب ، والاكان معطلا للحكمة والشرع ، فلايجعل العبد عجزه توكلا ، ولاتوكله عجزا" (١) .

(٣) الشفاء من الله :

بعد أن أمر الاسلام باتخاذ أسباب العلاج والتداوى ، ونهى عن العجز والتواكل ، رد أمر الشفاء لله سبحانه وتعالى ، وجعل الدواء والطب وسائل لتحقيقه .

قال تعالى على لسان ابراهيم الخليل عليه السلام : {واذا مرضت فهو يشفين} (٢) .

وفى تعلق نفس المريض بالله واعتماده وتوكله عليه ، قوة لنفسه ، وابعاد له عن الشرك باعتقاد أن الطبيب بيده الشفاء ، ويبعده عن التعلق بالبشر .

"فان القلب متى اتصل برب العالمين ، وخالق الداء

---

(١) زاد المعاد ، ابن القيم ، ١٤٢/٣ ، ومن أراد الاستزادة في هذا الموضوع فعليه مراجعة الكتاب ص ١٤٠-١٤٤ .
(٢) الشعراء : ٨٠

والدواء ومدبر الطبيعة ومصرفها على مايشاء كانت له أدوية أخرى غير الأدوية التى يعانيها القلب البعيد منه ، والمعرض عنه وقد علم أن الأرواح متى قويت ، وقويت النفس والطبيعة تعاونا على دفع الداء وقهره ، فكيف ينكر من قويت طبيعته ونفسه ، وفرحت بقربها من بارئها وانسهابه وحبها له ، وتنعمها بذكره ، وانصراف قواها كلها اليه ، وجمعها عليه ، واستعانتها به ، وتوكلها عليه ،أن يكون ذلك من أكبر الأدوية ، وتوجب لها هذه القوة دفع الألم" (١) .

ولقد وعى أطباء المسلمين الأوائل هذه الحقيقة ، يقول الرازى فى كتابه أخلاق الأطباء : "ويتكل الطبيب فى علاجه على الله تعالى ، ويتوقع البرء منه ، ولايحسب قوته وعمله ويعتمد فى كل الأمور عليه ، فان فعل بضد ذلك ، ونظر الى نفسه وقوته فى الصناعة وحذقه حرمه الله البرء" (٢) .

وأيقن بعض أطباء العصر الحديث بدور الايمان بالله وأهميته فى علاج المرضى ، يقول الدكتور (ارنست ادولف) : "لقد أيقنت أن العلاج الحقيقى لابد أن يشمل الروح والجسم معا فى وقت واحد ، وأدركت ان واجبى أن أطبق معلوماتى الطبية والجراحية الى جانب ايمانى بالله ، وعلمى به ، ولقد اقمت كلتا الحالتين على أساس قويم ، ولقد وجدت بعد تدبر عميق ، أن معلوماتى الطبية وعقيدتى فى الله ، هما الأساس الذى ينبغى أن تقوم عليه الفلسفة الطبية الحديثة" (٣) .

---

(١) الطب النبوى ، مرجع سابق ، ص ٧ .
(٢) نقلا عن كتاب الطب الاسلامى ، مرجع سابق ، ص ١٣٧ . لم يشر الى المرجع .
(٣) نقلا عن كتاب روح الدين الاسلامى ، عفيف طباره ، ص ١٧٧. لم يشر الى المرجع .

"ولقد وجدت أثناء ممارستى للطب أن تسلحى بالنواحى الروحية الى جانب المامى بالمادة العلمية يمكننى من معالجة جميع الأمراض علاجا يتسم بالبركة الحقيقية ، أما اذا أبعد الانسان ربه عن هذا المحيط ، فان محاولاته لاتكون الا نصف العلاج بل قد لاتبلغ هذا القدر" (١) .

بهذا يضع الاسلام الطبيب والدواء فى مكانهما الصحيح ، فلاتتعلق نفس المريض بهما فقط ، بل يلجأ الى الله سبحانه وتعالى ويدعوه أن يرشد طبيبه الى الدواء المناسب لمرضه وأن يجعل فى هذا الدواء شفائه .

(٤) الصحة والمرض لاتتعلق بالأبدان فقط :

نظر الاسلام الى الصحة والمرض على انهما يشملان البدن ، والقلب ، فالمرض فى الاسلام نوعان :

١ – مرض قلوب .

٢ – مرض أبدان (٢) .

ولكل نوع علاجه ، فطب القلوب ، يعتمد على ماجاء به الرسل صلوات الله عليهم من توجيه القلوب الى بارئها سبحانه وتعالى وتعلقها به "فان صلاح القلوب أن تكون عارفة بربها ، وفاطرها ، وبأسمائه ، وصفاته ، وأحكامه ، وأن تكون مؤثرة لمرضاته ولمحابه ، متجنبة لمناهيه ومساخطه" (٣) .

أما أمراض الأبدان ،فأمرها راجع الى الطبيب الذى يعرف مايضر بدن المريض وماينفعه ، فيوظف معرفته فى علاج المرض

---

(١) نقلا عن كتاب روح الدين الاسلامى ، مرجع سابق ص ١٨٦ ، لم يشر الى المرجع .
(٢) الطب النبوى ، مرجع سابق ، ص ١ .
(٣) المرجع نفسه ، ص ٣ .

بالأدوية المناسبة .

ولمرض القلوب أثره على البدن ، فيوظف القلب المريض البدن للقيام بأعمال تسىء الى صحته ، وتورثه أمراضا تعل بدنه ، وتضعف قواه .

(٥) الصحة نعمة يجب المحافظة عليها :

يدعو الاسلام الانسان الى المحافظة على صحته وعدم اهدارها فيما لانفع فيه و"العافية أفضل ما أنعم الله به على الانسان بعد الاسلام ، ولايتمكن من حسن تصرفه ، والقيام بطاعة ربه الا بوجودها ، والأمثل لها يشكرها العبد ولايكفرها"(١) .

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "نعمتان مغبون فيهما أكثر الناس : الصحة ، والفراغ"(٢) .

وقال صلى الله عليه وسلم : "من أصبح معافى فى جسده ، امنا فى سربه(*) ، عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا"(٣) .

وقال صلى الله عليه وسلم : "سلوا الله اليقين والمعافاه ، فما أوتى أحد بعد اليقين خير من العافية"(٤) .

فالاسلام يهتم بالصحة ، ويحث على طلبها ، ويحرم كل شىء يضر بها ، وهدى رسول الله صلى الله عليه وسلم "أفضل هدى يمكن حفظ الصحة به ،فان حفظها موقوف على حسن تدبير المطعم والمشرب ، والملبس ، والمسكن ، والهواء ، والنوم ، واليقظة ، والحركة والسكون ، والمنكح ، والاستفراغ ،

---

(١) الطب من الكتاب والسنة ، موفق الدين عبد اللطيف البغدادى ، ص ٧ .
(٢) ابن ماجة ، ١٣٩٦/٢ .
(٣) المرجع نفسه ، ص ١٣٨٧ .
(٤) المرجع نفسه ، ص ١٢٦٥ .
(*) فى سربه : فى نفسه .

والاحتباس ، فاذا حملت هذه على الوجه المعتدل الموافق الملائم للبدن ، والبلد ، والسن ، والعادة كان أقرب الى دوام الصحة والعافية " (١) .

وان اهدار الصحة باهمال أسباب الوقاية ، واعطاء النفس هواها ، والانطلاق وراء اشباع الشهوات دون تنظيم وبلاحدود ، كفر لنعمة الصحة ، التى يجب شكر الله عليها ، ومراعاة دوامها ، والمحافظة عليها .

(٦) تنظيم قواعد ممارسة الطب :

بعد أن حرم الاسلام السحر والشعوذة ، وحث على طلب الدواء من مضانه وحرر الطب من سيطرة والكهنة ، ونفى عنهم الحق المقدس فى علاج المرضى بالطقوس (٢) ، ووضع حدا للممارسات الساذجة التى كان يعتمد عليها المشعوذون والسحرة ، ورجال الدين فى علاج المرضى ، أشار الاسلام الى بعض القواعد التى تنظم عملية التطبيب فى المجتمع المسلم ، فالنفس فى الاسلام لها حرمتها ، ويجب صيانتها ، والمحافظة عليها ، وعدم اتلافها بغير حق .

قال تعالى : {من أجل ذلك كتبنا على بنى اسرائيل انه من قتل نفسا بغير نفس أو فساد فى الأرض فكأنما قتل الناس جميعا ومن أحياها فكأنما أحيا الناس جميعا} (٣) .

وقال تعالى : {ولكم فى القصاص حياة يا أولى الألباب لعلكم تتقون} (٤) .

(١) الطب النبوى ، مرجع سابق ، ص ١٦٧ .
(٢) الطب الوقائى فى الاسلام ، د. أحمد شوقى الفنجرى ، ص ٢٣٣ .
(٣) المائدة : ٣٢
(٤) البقرة : ١٧٩

وقال صلى الله عليه وسلم : "لايحل دم امرىء مسلم يشهد أن لا اله الا الله وأنى رسول الله الا باحدى ثلاث الثيب الزانى ، والنفس بالنفس ، والتارك لدينه المفارق للجماعة "[١] .

"وقضى رسول الله صلى الله عليه وسلم فى دية الجنين بغرة عبد أو وليدة "(*)[٢] .

وقال صلى الله عليه وسلم : "من قتل نفسه بحديدة فحديدته فى يده يتوجأ بها فى بطنه فى نار جهنم خالدا مخلدا فيها أبدا ،ومن شرب سما فقتل نفسه فهو يتحساه فى نار جهنم خالدا مخلدا أبدا ، ومن تردى من جبل فقتل نفسه فهو يتردى فى نار جهنم خالدا مخلدا فيها أبدا "[٣] .

وقال صلى الله عليه وسلم : "كان فيمن قبلكم رجل به جرح ، فجزع(**) فأخذ سكينا فحز(***) بها يده فما رقأ الدم حتى مات فقال الله تعالى : (بادرنى عبدى بنفسه حرمت عليه الجنة)"[٤] .

ان هذه القيمة العظيمة للنفس فى الاسلام ، توجب الحرص عليها ، وعدم اهدارها أو التسبب فى تلفها ، فالطبيب الذى يتعامل مع هذه النفس ، يجب أن يكون عارفا بقيمتها ، شاعرا بمكانتها . لذا أوجب الاسلام على الطبيب الذى يتسبب فى اتلاف النفس بجهله وعدم درايته بفنون صنعته الضمان ، قال صلى الله عليه وسلم : "من طبب ولم يكن بالطب معروفا فأصاب

---

(١) مسلم ، ١٠٦/٥ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ١١٠ .
(٣) المرجع نفسه ، ٧٢/١ .
(٤) البخارى ، ٢٠٨/٤ .
(*) بغرة عبد أو وليدة : تعبير عن الجسم كله بالغرة ، وغرة كل شىء أوله وأكرمه .
(**) فجزع : الجزع ضد الصبر .
(***) فحز : قطع .

نفسا أو مادونها فهو ضامن" (١) .

بهذا وضع الاسلام حدودا لممارسة الطب ، فلم يترك الحبل على الغارب ، لكل مدعى المعرفة أو الطب ،قال الخطابى : "لا أعرف خلافا فى أن المعالج اذا تعدى فتلف المريض كان ضامنا ، والمتعاطى علما أوعملا لايعرفه متعد ، فاذا تولد من فعله التلف ضمن الدية وسقط عنه القود ، لأنه لايستبد بذلك دون اذن المريض ، وجناية المتطبب فى قول عامة الفقهاء على عاقلته" (٢) . أما من عرف عنه التطبيب فانه لايحاسب على خطئه الا بقدر تقصيره واهماله .

وللطبيب أن يأخذ أجرا نظير عمله ، فعن أبى سعيد الخدرى رضى الله عنه أن ناسا من أصحاب رسول الله صلى الله عليه وسلم كانوا فى سفر ، فمروا بحى من أحياء العرب فاستضافوهم فلم يضيفوهم ، فقالوا لهم : هل فيكم من راق ؟ فان سيد الحى لديغ أو مصاب . فقال رجل منهم : نعم ، فأتاه فرقاه بفاتحة الكتاب ، فبرأ الرجل ، فأعطى قطيعا من غنم فأبى أن يقبلها ، وقال : حتى أذكر ذلك لرسول الله صلى الله عليه وسلم فأتى النبى صلى الله عليه وسلم فذكر ذلك له ، فقال يارسول الله مارقيت الا بفاتحة الكتاب ، فتبسم وقال : "وما أدراك أنها رقية" ؟ ثم قال : "خذوا منهم واضربوا لى بسهم معكم" (٣) .

---

(١) أبو داود ، ١٩٥/٤ .
(٢) الطب النبوى ، مرجع سابق ، ص ١٠٩ .
(٣) مسلم ، ٢٠/٧ .

"وفى أخذهم القطيع دليل على جواز أخذ الأجرة على الطب والرقا (هكذا) ، ويؤيد ذلك قوله عليه السلام (اضربوا لى معكم بسهم)(١) ، وعلى الطبيب المسلم أن يتحلى بأخلاق الاسلام من صدق وأمانة ، واخلاص ، وتواضع ، ومحبة وعطف ، وصبر .

(١) الطب من الكتاب والسنة ، مرجع سابق ، ص ١٩١ .

المبحث الثانى : صحة البدن

أولا : النظافة .

توطئة :

لاتقتصر وظيفة الجلد على تحسين المنظر الخارجى للانسان بل له وظائف صحية حيوية تتعلق بها صحة سائر البدن . ومنها مايأتى :

(١) الجلد غطاء للجسم يحميه من المؤثرات الخارجية .

(٢) الجلد يمسك ماتحته من عظام ولحم ، لذلك سمى قديما (المسك) .

(٣) للجلد القدرة على قتل أنواع كثيرة من الميكروبات والفطريات .

(٤) فى الجلد مادة مشتقة من الكلسترول ، تتحول عند تعرضها للشمس الى فيتامين (د) الذى يؤدى دورا كبيرا فى الوقاية من مرض الكساح عند الأطفال ، ويساعد فى ترسيب الكلسيوم والفسفور فى العظام .

(٥) فى الجلد مايتراوح بين (٢ – ٥) ملايين غدة عرقية تنظم درجة حرارة الجسم حيث أن كل لتر من العرق يأخذ من الجلد (٥٨٠) سعر حرارى .

(٦) يساعد الجلد الطبيب على تشخيص بعض الأمراض[(١)] .

ولايستطيع الجلد أداء وظائفه الصحية ، الا اذا كان

---

(١) نظرات اسلامية على الأمراض الجلدية والتناسلية ، د. محمد عبد المنعم عبد العال ، ص ٩-١١ .

صحيحا قويا ، وللمحافظة عليه يجب العناية بنظافته لأن "أهم سبب لضعف مقاومة جلد الانسان هو اهمال النظافة "(١) ، فاذا أهمل الانسان نظافة جلده "فان افرازات الجلد المختلفة من دهون وعرق تتراكم على سطح الجلد ، محدثه حكة شديدة ... كذلك فان الافرازات المتراكمة هى دعوى للبكتريا كى تتكاثر وتنمو "(٢) .

"فالنظافة هى أهم وسيلة للمحافظة على الجلد ، وذلك لأن اتساخ الجلدبما يعلق عليه وبما يتراكم عليه من مفرزاته ... يؤدى الى تكاثر الجراثيم والفطور وتنشيطها من جهة ، ويؤدى الى ضعف مناعة الجلد ضد هذه العوامل المحرضة من جهة أخرى ، مما يؤدى الى حدوث الالتهابات المختلفة "(٣) .

ولقد عنى الاسلام بالنظافة عامة وبنظافة الجلد خاصة لوقاية البدن من الأمراض فدعا الى التطهر والنظافة ، وربط بينها وبين قبول ركن من أركانه (الصلاة) والذى يفهم من النصوص الشرعية الواردة فى الطهارة "هو طلب التنزه من جميع الأقذار والتطهر مما يصيب البدن أو الثوب أو المكان منها ليكون المسلم نظيف الظاهر بقدر مايتيسر له حسب حاله واجتهاده "(٤) .

والطهارة لغة التنزه من الأدناس(٥) وقيل "الطهارة فى اللغة الوضاءة والنزاهة عن الأقذار"(٦) .

---

(١) نظرات اسلامية على الأمراض الجلدية والتناسلية ، مرجع سابق ، ص ٢٣ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ٢٤ .
(٣) الصحة والوقاية ، د. نبيه غيره ، ص ١٣-١٤ .
(٤) المغنى ، ابن قدامة ، ١/٢٠ .
(٥) مختار الصحاح ، الرازى ، ص ٣٩٨ .
(٦) المغنى ، مرجع سابق ، ص ٥ .

والطهارة شرعا : "رفع مايمنع من الصلاة من حدث أو نجاسة بالماء ، أو رفع حكمه بالتراب وغيره " (١) .

أما النظافة لغة فهى "النقاوة ، وقد نظف الشىء من باب ظرف فهو نظيف" (٢) .

والاسلام اذ يفرض ، أو يسن ، أو يستحب ، ممارسات وسلوكيات صحية تحافظ على نظافة وطهارة البدن ، فانه بذلك يحافظ على صحة الانسان من الأمراض التى قد تصيبه نتيجة اهمال النظافة .

ومن اهم مظاهر اهتمام الاسلام بالنظافة مايلى :

(أ) الاستطابة :

لما كان الجلد حول مخارج الفضلات معرض للتلوث بالخارج من السبيلين ، وجبت العناية به ، وطهارته ، لأن تراكم الفضلات حول فتحة الشرج يسبب داء الحكة ، والذى يكون مصحوبا باحمرار وتسلخ ، وتشقق الجلد حولها وأفضل سبيل للمحافظة على سلامة هذه المنطقة هو المحافظة على النظافة (٣) .

وازالة آثار التلوث بعد التبول أوالتغوط باستعمال الماء الغزير لتتم نظافة السبيلين تماما (٤) .

والاستطابة هى : "الاستنجاء بالماء أوالأحجار ، يقال استطاب وأطاب ، اذا استنجى ، وسمى استطابة لأنه يطيب جسده بازالة الخبث عنه " (٥) .

---

(١) المغنى ، مرجع سابق ، ص ٥ .
(٢) مختار الصحاح ، مرجع سابق ، ص ٦٦٧ .
(٣) المرشد الطبى ، مجموعة من المؤلفين ، ص ١٧٥ .
(٤) الصحة والوقاية ، مرجع سابق ، ص ١٨ .
(٥) المغنى ، مرجع سابق ، ١٤٠/١ .

"واستنجى مسح موضع النجو أو غسله ، والنجو مايخرج من البطن" (١) .

"والاستجمار الاستنجاء بالحجارة" (٢) .

وكان صلى الله عليه وسلم يستنجى بالماء "روى عن أنس ابن مالك رضى الله عنه ، قال : كان النبى صلى الله عليه وسلم يدخل الخلاء ، فأحمل أنا وغلام نحوى ادواة (*) من ماء وعنزة فيستنجى بالماء" (٣) .

وعن عائشة رضى الله عنها "انها قالت مرن ازواجكن أن يستطيبوا بالماء ، فانى استحيهم وان رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يفعله" (٤) .

"وعن أنس بن مالك رضى الله عنه : أن رسول الله صلى الله عليه وسلم دخل حائطا ، وتبعه غلام معه ميضأة ، هو أصغرنا ، فوضعها عند سدره ، فقضى رسول الله صلى الله عليه وسلم حاجته ، فخرج علينا وقد استنجى بالماء" (٥) .

"وروى أبو هريرة عن النبى صلى الله عليه وسلم : قال نزلت هذه الآية فى أهل قباء {... فيه رجال يحبون أن يتطهروا...} قال : كانوا يستنجون بالماء ، فنزلت هذه الآية فيهم" (٦) .

والاستجمار بالأحجار يجزى ولكن استعمال الماء فى الاستطابة "أفضل لما روينا من أحاديث ، ولأنه يطهر المحل ويزيل العين ، والأثر ، وهو أبلغ فى التنظيف" (٧) .

---

(١) مختار الصحاح ، مرجع سابق ، ص ٦٤٨ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ١٠٩ .
(٣) البخارى ، ٤٧/١ .
(٤) المغنى ، مرجع سابق ، ١٤٣/١ .
(٥) مسلم ، ١٦٦/١ .
(٦) ابن ماجة ، ١٢٨/١ .
(٧) المغنى ، مرجع سابق ، ١٤٢/١، ١٤٣ .
(*) أدواة : المطهرة .

وحذر الاسلام من التهاون أو الاهمال فى نظافة وطهارة السبيلين "عن ابن عباس رضى الله عنه قال : مر النبى صلى الله عليه وسلم بحائط من حيطان المدينة فسمع صوت انسانين يعذبان فى قبورهما ، فقال النبى صلى الله عليه وسلم : انهما يعذبان ، ومايعذبان فى كبير ، ثم قال : بلى وانه لكبير ، كان أحدهما لايستتر من بوله (وفى رواية من البول) وكان الآخر يمشى بالنميمة ..." (١) .

ويدل الحديث "على وجوب الاستنجاء ، لأنه اذا عذب على استخفافه بغسل البول ، وعدم التحرز منه ، فعلى تركه فى مخرجه وعدم الاستنجاء منه أولى" (٢) .

بهذا الحرص على نظافة السبيلين يحقق الاسلام الجانب الوقائى من بعض أمراض المسالك البولية والأمراض الشرجية .

وحث الاسلام على اتباع سلوكيات ذات أثر صحى أثناء الاستطابة نذكر منها :

(١) النهى عن استخدام اليد اليمنى فى الاستنجاء :

قال صلى الله عليه وسلم : "لايمسكن أحدكم ذكره بيمينه وهو يبول ، ولايتمسح من الخلاء بيمينه ..." (٣) .

وعن أنس رضى الله عنه قال : "نهانا أن نستنجى باليمين" (٤) .

فتخصيص اليد اليسرى للمستقذرات ، فيه من الاثار الصحية مالايخفى ، فاذا عرفنا أن الأمراض المعوية تنتقل

---

(١) مسلم ، ١٦٦/١ .
(٢) فتح المبدى شرح مختصر الزبيدى ، عبد الله الشرقاوى ، ١٤٦/١ .
(٣) مسلم ، ٥٥/١ .
(٤) المرجع نفسه ، ١٥٤/١ .

أحيانا عن طريق التصاق البويضات بالأيدى والأظفار ، وعند استخدام هذه الأيدى الملوثة مرة أخرى فى طعام أو غيره تدخل البويضات الى الأمعاء من جديد ، وتفقس وتخرج منها الديدان وبهذه الطريقة تستمر حياتها مرة أخرى ، وتسمى هذه الطريقة العدوى الذاتية (١).

فتخصيص يد من الأيدى للاستخدام فيما هو مستقذر ، والأخرى فيما هو حسن سلوك غاية فى النظافة والوقاية .

(٢) طريقة الاستنجاء :

"الأولى أن يبدأ الرجل بالاستنجاء فى القبل لئلا تتلوث يداه اذا شرع فى الدبر" (٢).

وهذا التدبير فيه من الفوائد الصحية الكثير ، فقد ثبت علميا "ان التهاب الجهاز البولى يأتى فى معظم الحالات عن طريق تلوث مجرى البول بالمكروبات الموجودة فى الغائط" (٣).

فاذا علمنا أن "غراماً واحداً من براز الانسان فيه أكثر من مائة ألف جرثومة" (٤) فان أى جزء من البراز مهما كان صغيرا اذا علق باليد ، ثم غسل الانسان قبله بتلك اليد الملوثة ، فان ذلك كفيل بنقل الكثير من الأمراض الى جهازه البولى .

(٣) غسل اليدين بعد قضاء الحاجة :

لازالة التلوث الذى قد يصيب اليد بعد الاستنجاء ،

---

(١) أبناؤنا فى رعاية الصحة المدرسية ، عبد اللطيف أحمد نصر ، ص ٩٣-٩٤ .
(٢) المغنى ، مرجع سابق ، ١٤٦/١ .
(٣) تفوق الطب الوقائى فى الاسلام ، بحث مقدم للمؤتمر الدولى الأول للاعجاز العلمى فى القرآن ، اسلام اباد ، عام ١٩٧٨م ، د. عبد الحميد القضاة ، ص ٥ .
(٤) المرجع نفسه ، ص ٥ .

ولضمان عدم نشر الجراثيم التى قد تكون علقت بها ، يجب غسلها جيدا بعد قضاء الحاجة .

"روى عن ميمونة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم مسح يده بالأرض بعد أن غسل مذاكيره " (١) .

وعن أبى هريرة ، أن النبى صلى الله عليه وسلم قضى حاجته ثم استنجى من تور (*) ، ثم دلك يده بالأرض (٢) .

وفى غسل اليدين بعد الاستنجاء فوائد صحية كبيرة ، لما فيه من تنقية ، وازالة لآثار التلوث والقذارة ، والوقاية من انتقال الأمراض المعوية الى الانسان نفسه أو الى غيره عن طريق الملامسة .

(٤) استحباب أن يبول الانسان وهو قاعد :

"عن عائشة رضى الله عنها قالت : من حدثك أن رسول الله صلى الله عليه وسلم بال قائما فلاتصدقه ، أنا رأيته يبول قاعدا " (٣) .

"وعن عمر بن الخطاب قال : رآنى رسول الله صلى الله عليه وسلم وأنا أبول قائما ، فقال : (ياعمر لاتبل قائما) فما بلت قائما بعد " (٤) .

"وقال ابن مسعود : من الجفاء أن تبول وأنت قائم " (٥) .

"قال حذيفة ... رأيتنى أنا والنبى صلى الله عليه وسلم ، نتماشى ، فأتى سباطة (**) قوم خلف حائط ، فقام كما يقوم أحدكم فبال قائما ، فانتبذت منه ، فأشار الى فجئته ، فقمت

---

(١) البخارى ، ٩٦/١ .
(٢) ابن ماجة ، ١٢٨/١ .
(٣) المرجع نفسه ، ١١٢/١ .
(٤) المرجع نفسه ، ١١٢/١ .
(٥) المغنى ، مرجع سابق ، ١٥٦/١ .
(*) تور : اناء للماء .
(**) سباطة : الكناسة أى مكان جمع القمائم .

عند عقبه حتى فرغ ، ثم دعا بماء فجئته بماء فتوضأ " (١) .

"ولعل النبى صلى الله عليه وسلم فعل ذلك ، ليبين الجواز ، ولم يفعله الا مرة واحدة ، ويحتمل أنه كان فى موضع لايتمكن من الجلوس فيه ، وقيل فعل ذلك لعلة بمأبضه (المأبض ماتحت الركبة) " (٢) .

ومايؤيد هذا التعليل ، هو أن عائشة رضى الله عنها ، مع معايشتها للرسول صلى الله عليه وسلم ، واطلاعها على احواله ، لم تشاهده مرة يبول قائما ، وأنكرت على من قال ذلك ، ولعل رسول الله صلى الله عليه وسلم فعله لسبب من الأسباب المذكورة آنفا .

وللبول والانسان قاعد ، فائدة صحية حيث "ان المرء اذا بال جالسا على رجليه ، فلايثقل على العضلات المخرجة للبول ... وتسترخى عضلات العانة ولايضيق طريق البول بشىء " (٣) .

(٥) عدم قضاء الحاجة فى الأماكن التى يرتادها الناس :

يجب على الانسان عدم قضاء الحاجة فى الطريق ، أو الظل او موارد المياه .

قال صلى الله عليه وسلم : "اتقوا الملاعن الثلاثة ، البراز فى الموارد ، وقارعة الطريق ، والظل" (٤) .

وقال صلى الله عليه وسلم : "اتقوا اللعانين ، قالوا وما اللعانان يارسول الله ؟ قال : الذى يتخلى فى طريق الناس أو فى ظلهم " (٥) .

---

(١) البخارى ، ٦٢/١ .
(٢) المغنى ، مرجع سابق ، ١٥٦/١ .
(٣) الاسلام والعلوم الطبية ، د. حكيم السيد قدرت الله الحسامى ، ص ٥٤ .
(٤) أبو داود ، ٧/١ .
(٥) مسلم ، ١٥٦/١ ، أبو داود ، ٧/١ .

وقال صلى الله عليه وسلم : "لايبولن أحدكم فى الماء الدائم ثم يغتسل منه "(١) .

والتغوط فى الماء الراكد أو الجارى لايجوز لأنه يؤذى المار به(٢) .

وسوف يتم استعراض أضرار هذه السلوكيات فى مبحث صحة البيئة ان شاء الله .

(ب) الوضوء :

توطئة :

يهتم الاسلام بنظافة الجسد ، وقاية له من الأمراض "وقد اثبت علماء الجراثيم ، وجود أعداد هائلة من الخلايا الجرثومية على السنتيمتر المربع من الجلد الطبيعى ، وفى المناطق المكشوفة منه يتراوح العدد مابين (١ - ٥) مليون جرثومة /سم "(٣) .

"وربما يفوق عدد الجراثيم المختلفة على الجلد الطبيعى عدد سكان الأرض قاطبة "(٤) .

وهذه الجراثيم "لاتهاجم جلد الانسان ، الا اذا ضعفت مقاومة الجلد ، ولعل أهم سبب لضعف مقاومة جلد الانسان هو اهمال النظافة "(٥) .

واذا أراد الانسان التخلص من هذه الجراثيم فعليه غسل جلده باستمرار ، كما أن فى الانسان عدة فتحات ، كالفم ،

---

(١) مسلم ، ١٦٢/١ .
(٢) المغنى ، مرجع سابق ، ١٥٧/١ .
(٣) تفوق الطب الوقائى فى الاسلام ، مرجع سابق ، ص ٢ .
(٤) المرجع نفسه ، ص ٢ .
(٥) نظرات اسلامية على الأمراض الجلدية والتناسلية ، مرجع سابق ، ص ٢٣ .

والأنف ، والعينين ، والأذنين ، وقد تعتبر ممرا رئيسيا للجراثيم ، لذا فمن المهم العناية الدائمة والمستمرة بها عن طريق غسلها وتنظيفها مما علق بها ، وذلك لمقاومة الجراثيم المهاجمة لها (١) .

وفي الوضوء غسل مستمر ومتكرر للأعضاء الظاهرة من الانسان ، خاصة وانها مكشوفة ومعرضة للتلوث ، بهذا يسهم الوضوء في الحفاظ على نظافة هذه الأعضاء .

والوضوء لغة : بضم الواو الفعل ، وهو مشتق من الوضاءة وهي الحسن والنظافة لأن المصلي يتنظف فيصير وضيئا (٢) .

قال تعالى مبينا مشروعية الوضوء ، وانه شرط لصحة الصلاة : {ياأيها الذين آمنوا اذا قمتم الى الصلاة فاغسلوا وجوهكم وأيديكم الى المرافق وامسحوا برؤوسكم وأرجلكم الى الكعبين ...} (٣) .

وقال صلى الله عليه وسلم مبينا أهمية الوضوء ومشروعيته : "لاتقبل صلاة من أحدث حتى يتوضأ ...." (٤) .

أما عن كيفية الوضوء ، فقد روى حمران مولى عثمان بن عفان ، انه رأى عثمان دعا بوضوء ، فأفرغ على يديه من انائه ، فغسلها ثلاث مرات ، ثم أدخل يمينه في الوضوء ، ثم تمضمض واستنشق واستنثر ، ثم غسل وجهه ثلاثا ويديه الى المرفقين ثلاثا ، ثم مسح برأسه ، ثم غسل كل رجل ثلاثا ، ثم

---

(١) أحاديث في الصحة ، د. نبيل الطويل ، ص ٢٨-٢٩ .
(٢) فتح المبدي في شرح مختصر الزبيدي ، مرجع سابق ، ١٢٣/٢ .
(٣) المائدة : ٦
(٤) البخاري ، ٤٣/١ .

قال : رأيت النبى صلى الله عليه وسلم توضأ نحو وضوئى هذا وقال : "من توضأ نحو وضوئى هذا ثم صلى ركعتين لايحدث فيهما نفسه غفر الله له ماتقدم من ذنبه " (١) .

ومن صفة الوضوء التى رواها عثمان رضى الله عنه ، نلاحظ أمرين مهمين بالنسبة لنظافة جسد الانسان هما :

(١) الشمولية :

فهى تشمل جميع الأعضاء المعرضة لتراكم الأتربة والأوساخ نتيجة أنها مكشوفة ، أما باقى البدن فهو مغطى بالملابس مما يمنع نسبيا عنه الأتربة والغبار والجراثيم .

(٢) التكرار والديمومة :

يتكرر الوضوء فى الغالب قبل كل صلاة ، وفى هذا التكرار ولاشك محافظة ممتازة على نظافة الانسان ، أما الديمومة ، فان المسلم مادام حيا فانه يؤدى الصلاة ، ومادام يؤدى الصلاة ، فانه فى الغالب يتوضأ لها لأن الوضوء شرط لقبولها .

وليس الوضوء نظافة موضعية للأعضاء المخصوصة فقط ، بل له من الفوائد الصحية مايشمل البدن كله .

"فاليدان من الوسائط الجيدة لنقل الجراثيم والطفيليات الى العين ، والأنف والجهاز الهضمى أى الى الجسم عامة ... ومن المفضل افاضة الماء عليها من صنبور أو وعاء ، لا الغسل ضمن الاناء " (٢) .

أما المضمضة فهى تحافظ على نظافة الفم ، حيث تساعد

---

(١) البخارى ، ١١/٤٩ .
(٢) الصحة والوقاية ، مرجع سابق ، ص ١٥ .

على اذابة المواد السكرية المتجمعة بين الأسنان ، وتفسد مفعول المواد الحمضية التى تم تكوينها فى الفم (١) .

وللأنف وظائف صحية متعددة فهو :

(١) ينقى الهواء من الغبار والجراثيم ، بواسطة الشعيرات الموجودة داخله والافرازات المخاطية التى تفرزها غدد خاصة تحت الجلد .

(٢) يزيد رطوبة الهوا الجاف ، ويدفىء الهواء البارد ، بما يحويه من تعاريج ومفرزات (٢) .

وتصيب كثير من الأمراض الانسان عن طريق الأنف ، مثل الانفلونزا ، والحمى الشوكية ، والدفتريا (الخناق) (٣) .

وافضل طريقة لتنظيف الأنف "استنشاق قليل من الماء الى داخله ثم الاستنثار بشكل لطيف فوهه بعد فوهه ، ويحسن تكرار ذلك بضع مرات يوميا" (٤) .

وهذا مايقوم به المسلم يوميا وعدة مرات أثناء الوضوء قال صلى الله عليه وسلم : "اذا توضأ أحدكم فليستنشق بمنخريه من الماء ثم لينثر" (٥) .

وغسل الوجه يزيل عنه تراكمات الأتربة والأوساخ ، للمحافظة على مسامه وبشرته حيث ان نظافة الوجه تمنع النمش وحب الشباب ، وخشونة البشرة (٦) .

ومع غسل ونظافة الوجه ينظف الانسان عينيه ، حيث تقيه

---

(١) طبيبك معك ، د. صبرى القبانى ، ص ٢٢٦ .
(٢) الصحة والوقاية ، مرجع سابق ، ص ٢٢٦ .
(٣) لماذا حرم الله هذه الأشياء ، د. محمد كمال عبد العزيز ، ص ٧٢ .
(٤) الصحة والوقاية ، مرجع سابق ، ص ١٦ .
(٥) مسلم ، ١٤٦/١ .
(٦) حق البدن ، د. محمد عويضة ، ص ٢٣٥ .

النظافة كثيرا من الأمراض مثل الرمد الحبيبى والصديدى .(١)

وغسل القدمين يحافظ على نظافتهما ويمنع "تعطن القدم ونمو الفطور فى ثناياها الأمر الذى ان حدث أدى الى الودج (التسلخ) وانتشار الروائح الكريهة" .(٢)

ويعظم الاسلام مكانة الوضوء ويحث عليه ، قال صلى الله عليه وسلم : "الطهور شطر(*) الايمان"(٣) .

وقال صلى الله عليه وسلم : "اذا توضأ العبد المسلم أو المؤمن ، فغسل وجهه خرج من وجهه كل خطيئة نظر اليها بعينيه مع الماء أو مع آخر قطر الماء ، فاذا غسل يديه خرج من يديه كل خطيئة بطشتها يداه مع الماء أو مع آخر قطر الماء ، فاذا غسل رجليه خرجت كل خطيئة مشتها رجلاه مع الماء أو مع آخر قطر الماء حتى يخرج نقيا من الذنوب"(٤) .

---

(١) حق البدن ، مرجع سابق ، ص ٢٣٥ .
(٢) الصحة والوقاية ، مرجع سابق ، ص ١٨ .
(٣) مسلم ، ١٤٠/١ .
(٤) مسلم ، ١٤٨/١ .
(*) شطر : نصف .

ويحذر الاسلام من التهاون فى أداء الوضوء على الوجه الأكمل ، لتحقيق أهدافه ولتحقيق النظافة الكاملة لكل عضو ، دون اهمال أحدها ، أو التهاون به .

عن جابر قال : أخبرني عمر بن الخطاب رضى الله عنه أن رجلا توضأ ، فترك موضع ظفر على قدمه ، فأبصره النبى صلى الله عليه وسلم ، فقال : "ارجع فأحسن وضوءك فرجع ثم صلى".(١)

"وعن عبد الله بن عمرو قال : تخلف النبى صلى الله عليه وسلم عنا فى سفرة سافرناها ، فأدركنا وقد أرهقتنا(*) الصلاة (وفى رواية صلاة العصر) ونحن نتوضأ ، فجعلنا نمسح على أرجلنا ، فنادى بأعلى صوته : (ويل للأعقاب(**) من النار) مرتين أو ثلاث"(٢) .

ولايسعى الاسلام من خلال تشريعاته الى تحقيق الأداء فقط بل الى اتقان الأداء عن طريق الترغيب فى الأجر ، فقد رغب الاسلام فى اسباغ الوضوء ، مبالغة فى نظافة الأعضاء نظافة تامة .

قال صلى الله عليه وسلم : "أنتم الغر(***) المحجلون يوم

---

(١) مسلم ، ١٤٨/١ .
(٢) البخارى ، ٢١/١ .
(*) أرهقتنا : غشيتنا .
(**) العقب : مؤخرة القدم .
(***) الغر : الغرة بياض فى جبهة الفرس ، ورجل أغر أى شريف .

القيامة ، من اسباغ الوضوء ، فمن استطاع منكم فليطل غرته وتحجيله " .(١)

"وأتى رسول الله صلى الله عليه وسلم المقبرة فقال : السلام عليكم دار قوم مؤمنين ، وانا ان شاء الله بكم لاحقون وددت أن قد رأينا اخواننا ، قالوا : أولسنا اخوانك يارسول الله ؟ قال : بل أنتم أصحابى ، واخواننا الذين لم يأتوا بعد ، فقالوا : كيف تعرف من لم يأت بعد من أمتك يارسول الله ؟ قال : أرأيت لو أن رجلا له خيل غر محجله بين ظهرى خيل دهم بهم الا يعرف خيله ؟ قالوا : بلى يارسول الله ، قال : فانهم يأتون يوم القيامة غرا محجلين من الوضوء ، وأنا فرطهم على الحوض ..." .(٢)

يتضح مما سبق ان للوضوء فائدة صحية كبيرة للانسان ، حيث يحقق نظافة الأعضاء المعرضة للتلوث ، ويحميها من الأمراض .

(ج) الغسل :

بعد أن عنى الاسلام بنظافة الأجزاء الظاهرة من الجسم عناية موضعية ، عن طرق الممارسة اليومية للوضوء ، اهتم الاسلام بنظافة الجسد كله ، وذلك عن طريق الغسل ، لأن الانسان اذا بقى فترة طويلة "بدون استحمام ، فان افرازات الجلد المختلفة من دهون وعرق تتراكم على سطح الجلد محدثه حكة شديدة ... كذلك فان الافرازات المتراكمة هى دعوى للبكتريا

---

(١) مسلم ، ١٤٩/١ .
(٢) المرجع نفسه ، ١٥٠/١ .

كـى تتكاثر وتنمو" ، "فالنظافة هى أهم وسيلة للمحافظة على الجلد ، وذلك لأن اتساخ الجلد بما يعلق عليه وبمايتراكم من مفرزاته ، وخاصة فى أماكن الثنيات حيث يكثر العرق والرطوبة ، وأماكن الاحتكاك ، حيث تتاثر بشرة الجلد بفعل الحك ... يؤدى الى تكاثر الجراثيم والفطور وتنشيطها من جهة ، ويؤدى الى اضعاف مناعة الجلد ضد هذه العوامل الممرضة من جهة أخرى ، مما يؤدى الى حدوث الالتهابات الجلدية والأمراض المختلفة ". [(1)] [(2)]

والاسلام يحقق نظافة الجسد بما فرضه واستحبه من اغسال فقد فرض الغسل فى سبع حالات [(3)] وسنه فى ست عشر حالة [(4)] .

والغسل لغة "سيلان الماء على الشىء مطلقا ، واصطلاحا سيلانه على جميع البدن بنية " [(5)] .

وسيعرض الباحث الى غسل الجنابة مثال على الغسل المفروض فى الاسلام ، والى غسل الجمعة ، أحد أنواع الغسل المسنون ، لأنه أكد الأغسال المسنونة .

غسل الجنابة :

"يترك الانزال رائحة فى جميع أجزاء الجسم ، خاصة الثنايا نتيجة للافرازات التى تفرزها الغدد العرقية الموجودة تحت الابط ، وحول السره وحول الأعضاء التناسلية ،

---

(١) نظرات اسلامية على الأمراض الجلدية والتناسلية ، مرجع سابق ، ص ٢٤ .
(٢) الصحة والوقاية ، مرجع سابق ، ص ١٤ .
(٣) المغنى ، مرجع سابق ، ١٩٧/١ ، منار السبيل فى شرح الدليل ، ابراهيم محمد الضويان ، ٤٧/١ .
(٤) منار السبيل فى شرح الدليل ، مرجع سابق ، ٥٠/١ .
(٥) فتح المبدى ، مرجع سابق ، ١٥٨/١ .

واذا تركت هذه الافرازات اللزجة على الجسم ... تأتى البكتريا ، فتحللها ، وتخرج منها رائحة غير مستحبه ، وفى الواقع ان هذه الغدد تبدأ افرازاتها عند البلوغ" (١) .

ويعيد غسل الجنابة النشاط الى جسم الانسان بعد العملية الجنسية حيث "يزداد فيها افراز مادة الادرينالين ، فتسرع ضربات القلب ، وتزيد سرعة التنفس ،ويرتفع ضغط الدم وهذه الأشياء تصل الى ذروتها عند القذف فيفقد الانسان (٦كيلو) سعر حرارى فى الدقيقة لمدة (٣٠ ثانية) هى فترة قمة اللذة ، كما يفقد حوالى (٥ر٤ كيلو) سعر حرارى فى الدقيقة بعد الوصول الى قمة اللذة ، فمعنى ذلك أن العملية الجنسية عبارة عن بذل مجهود عضلى ، ويستتبعها خمول وكسل جسمى ، ولايعيد النشاط الى الجسم بعد هذا الفتور الا الغسل" (٢) .

وربط الاسلام بين غسل الجنابة وبين أدا الصلاة قال تعالى : {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَاتَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنتُمْ سُكَارَىٰ حَتَّىٰ تَعْلَمُوا مَاتَقُولُونَ وَلَاجُنُبًا إِلَّا عَابِرِي سَبِيلٍ حَتَّىٰ تَغْتَسِلُوا ....} (٣) .

وفى هذا الربط لفتة لطيفة ، حيث فيه تضييق لمدة بقاء الافرازات على جسم الانسان ، فالصلاة موزعة على اليوم والليلة فى أوقات غير متباعده فمتى حصل الاتصال الجنسى ، فالمسلم لايستطيع اهمال أو تأخير الاغتسال وتنظيف جسده

---

(١) نظرات اسلامية على الأمراض الجلدية والتناسلية ، مرجع سابق ، ص ٢٧ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ٢٨ .
(٣) النساء : ٤٣

استعدادا لأداء الفريضة القادمة .

وفى غسل الجنابة المنقول عن رسول الله صلى الله عليه وسلم نظافة بالغة لجميع أعضاء البدن .

"عن ميمونة زوج النبى صلى الله عليه وسلم ، قالت : ادنيت لرسول الله صلى الله عليه وسلم غسله من الجنابة فغسل كفيه مرتين ، أو ثلاثا ، ثم أدخل يده فى الاناء ، ثم أفرغ على فرجه وغسله بشماله ، ثم ضرب بشماله الأرض فدلكها دلكا شديدا ، ثم توضأ وضوءه للصلاة ، ثم أفرغ على رأسه ثلاث حفنات كل حفنة ملء كفه ثم غسل سائر جسده ، ثم تنحى عن مقامه ذلك ، فغسل رجليه ثم أتيته بالمنديل فرده" (١) .

"وعن عائشة زوج النبى صلى الله عليه وسلم ، ان النبى صلى الله عليه وسلم اذا اغتسل من الجنابة بدأ فغسل يديه ثم يتوضأ كما يتوضأ للصلاة ، ثم يدخل أصابعه فى الماء فيخلل بها أصول شعره ثم يصب على رأسه ثلاث غرف بيديه ثم يفيض الماء على جلده كله" (٢) .

ولم يترك الاسلام الغسل لوقت وجوبه بل سن الغسل فى كثير من الحالات التى تحافظ على البدن نظيفا باستمرار ، وغسل يوم الجمعة من آكد هذه الأغسال المسنونة .

"عن أبى هريرة رضى الله عنه قال : بينما عمر بن الخطاب رضى الله عنه يخطب الناس يوم الجمعة ، اذ دخل عثمان ابن عفان ، فعرض (*) به عمر ، فقال : مابال رجال يتأخرون بعد النداء ، فقال عثمان : ياأمير المؤمنين مازدت حين سمعت

---

(١) مسلم ، ١/١٧٥ .
(٢) البخارى ، ١/٦٨ .
(*) التعريض ضد التصريح ، وهو أن يقول قولا يعنيه به .

النداء ، ان توضأت ثم اقبلت ، فقال عمر والوضوء أيضا الم تسمعوا رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : (اذا جاء أحدكم الجمعة فليغتسل)" (١) .

وقال صلى الله عليه وسلم : "غسل يوم الجمعة على كل محتلم ، وسواك ، ويمس من الطيب ماقدر عليه" (٢) .

وقال صلى الله عليه وسلم : "حق على كل مسلم أن يغتسل فى كل سبعة أيام يوما يغسل فيه رأسه وجلده" (٣) .

وهناك من الصحابة من قال بوجوب الغسل يوم الجمعة ، منهم عمر بن الخطاب رضى الله عنه بحضرة الصحابة رضى الله عنهم ولم يخالفه أحد منهم ، وممن قال بذلك أبو هريرة رضى الله عنه : "وعن ابن مسعود فى شىء ظن به : لانا احمق من الذى لايغتسل يوم الجمعة ، وعن سعد بن أبى وقاص : ماكنت أرى مسلما يدع الغسل يوم الجمعة" (٤) .

وفى غسل يوم الجمعة محافظة على نظافة البدن من الأوساخ فى مدة لاتتجاوز الأسبوع الواحد ، وذلك للتخلص من الافرازات الجلدية ، والأوساخ والاتربة التى تتراكم على الجسد ، وتسبب له الأمراض .

(د) سنن الفطرة :

وسن الاسلام ، بعض السنن ، والتى تسهم بشكل جيد فى

---

(١) مسلم ، ٤/٣ .
(٢) المرجع نفسه ، ٤/٣ .
(٣) المرجع نفسه ، ٤/٣ .
(٤) معجم فقه السلف ، محمد المنتصر الكتانى ، ٤٩/١ .

المحافظة على نظافة وسلامة الجسم من الأمراض ، والتى تسببها عدم العناية بنظافة البدن ، النظافة الدقيقة والشاملة ، والتى يمكن من خلالها تبنى أسلوب نظافة ، يحقق الوقاية من الأمراض الناتجة عن التقصير فى العناية بالنظافة الشاملة للبدن .

تعريف السنن : "السنن الطريقة ، يقال استقام فلان على سنن واحد ... والسنة السيرة " (١) .

"والفطرة بالكسر الخلقة " (٢) .

قال صلى الله عليه وسلم : "الفطرة خمس الختان ، والاستحداد ، ونتف الابط ، وقص الشارب ، وتقليم الأظافر" (٣) .

وقال صلى الله عليه وسلم : "عشر من الفطرة ، قص الشارب ، واعفاء اللحية ، والسواك ، واستنشاق الماء ، وقص الأظفار ، وغسل البراجم ، ونتف الابط ، وحلق العانة ، وانتقاص الماء ، قال زكريا قال مصعب ونسيت العاشرة ، الا ان تكون المضمضة ، زاد قتيبة قال وكيع انتقاص الماء يعنى الاستنجاء " (٤) .

وكشفت البحوث الطبية مالهذه السنن من فوائد صحية تعود بالنفع على الانسان وتحميه من كثير من الأمراض ، وتحافظ على الجسم نظيفا خاليا من القاذورات والأوساخ .

(١) الختان :

"هو ازالة القلفة وهى جلدة أمامية للقضيب تعد زائدة" (٥)

---

(١) مختار الصحاح ، مرجع سابق ، ص ٣١٧ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ٥٠٦ .
(٣) البخارى
(٤) مسلم ، ١٥٤/١ .
(٥) الاسلام والمسألة الجنسية ،د. مروان ابراهيم القيسى ، ص ٦٠ .

وللختان فوائد صحية كثيرة منها :

(١) تتكون تحت الجلدة في حالة عدم الختان ، جراثيم ، وكميات من الافرازات ذات الرائحة السيئة ، وعن طريق الختان يقل احتمال الاصابة بالأمراض السرية .

(٢) يقي الختان الانسان من الاصابة بسرطان القضيب .

(٣) تسبب الجلدة الزائدة زيادة الحساسية ، والتهيج السريع ، مما يؤدي الى سرعة القذف ، وازالتها تقلل التهيج (١) .

(٤) يقي الختان من الاصابة بسلس البول الليلي .

(٥) يخفف الختان من كثرة استعمال العادة السرية لدى البالغين .

(٦) يقي الختان من حدوث الالتهابات التي تحدث في الحشفة وتحت الجلدة التي تغطيها (٢) .

(٧) يساعد الختان في العناية بنظافة عضو الذكورة عند الاطفال ، والطفل الذي لايختتن يحتاج كل مرة الى سحب الجلد الأمامي الى الخلف لتنظيفه ، وهذا يؤدي الى حفز الطفل على الاستنماء (٣) .

(٨) يؤدي عدم الختان الى حدة الشعور الجنسي ، نتيجة تراكم المفرزات الدهنية مع بقايا البول ، فتبقى الحشفة في حالة تخرش مستمر ، والتخرش منبه جنسي دائم (٤) .

(٩) يعتبر ضرورة في حالة وجود ضيق في فتحة البول .

---

(١) الاسلام والمسألة الجنسية ، مرجع سابق ، ص ٦٠ .
(٢) الوجيز في الطب الاسلامي ، د. هشام ابراهيم الخطيب ، ص ١٢١ .
(٣) على عتبة الأمومة ، الان جوتماشر ، ص ٣٧٠ .
(٤) مائة سؤال وسؤال حول الجنس ، د. صبري القباني ، ص ٢٢

(٢) الاستحداد (حلق العانة) :

"العانة هى الشعر الذى ينبت حول فرج الذكر أو الأنثى"[(١)] وفى ازالته فوائد صحية ، فنموه حول هذه المناطق "يسبب رائحة كريهة ، بالاضافة الى انها موضع لنمو الميكروبات والجراثيم"[(٢)] .

وينتشر فى هذا الشعر قمل (يسمى قمل العانة) وهو معد وينتقل عن طريق العملية الجنسية ، ولايمكن التخلص منه الا بعد التخلص من بيئته التى يعيش فيها ، وهى شعر العانة[(٣)] . وحلق العانة "يسهم فى نجاح العملية الجنسية بين الزوجين ، فالرائحة الكريهة الناشئة بسبب اجتماع الأوساخ فى الشعر تنفر الزوجين من بعضهما"[(٤)] .

(٣) قص الشارب :

يحوى الأنف ملايين الملايين من الميكروبات ، والجراثيم مختلفة الأنواع ومتعددة الأشكال[(٥)] ، وعند تنظيف الأنف يعلق بشعر الشارب الطويل بعض هذه الجراثيم ، ممايسبب نقل بعضها الى أدوات الطعام والشراب المستخدمة ، وتتلوث الأغذية التى يتناولها الانسان بهذه الجراثيم عند مرورها بالفم فتلامس شعر الشارب الطويل الملوث[(٦)] .

---

(١) الاسلام والمسألة الجنسية ، مرجع سابق ، ص ٦٠ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ٦٠ .
(٣) مائة سؤال وسؤال حول الجنس ، مرجع سابق ، ص ١٧٨ .
(٤) الاسلام والمسألة الجنسية ، مرجع سابق ، ص ٦٠ .
(٥) لماذا حرم الله هذه الأشياء ، مرجع سابق ، ص ٧١ .
(٦) الاسلام والعلوم الطبية ، مرجع سابق ، ص ٥٦ .

(٤) نتف الابط :

تتراكم المفرزات الجلدية "خاصة فى أماكن الثنيات حيث يكثر العرق والرطوبة" (١) مما يشكل بيئة خصبة لتكاثر الجراثيم والميكروبات ، ومنطقة الابط فى الانسان يوجد بها غدد عرقية ذات افرازات لزجة تسبب رائحة كريهة (٢) يزيد فيها وجود الشعر فازالته أول الطريق للمحافظة على تلك الثناية نظيفة وخالية من الروائح الكريهة والمفرزات الجلدية ، التى تؤدى الى ضعف الجلد والتهابه (٣) .

(٥) قص الأظفار :

تعتبر الاظفار مستودعا جيدا للجراثيم والميكروبات حيث ان الأقذار التى تتراكم تحتها تعتبر الوسط الجيد ، لتكاثر الجراثيم ، وتسهم الاظفار فى العدوى الذاتية للأمراض الباطنة ، حيث تدخل البويضات تحت الاظفار ، وعندما يتناول الانسان الطعام تدخل البويضات بأمعائه من جديد وتفقس وتخرج منها الديدان الجديدة ، وهكذا تعيد حياتها مرة أخرى (٤) .

"وللحيلولة دون ذلك يجب أن يعتنى الانسان بنظافة الأيدى وتقليم الأظفار" (٥) .

---

(١) الصحة والوقاية ، مرجع سابق ، ص ١٤ .
(٢) نظرات اسلامية على الأمراض الجلدية والتناسلية ، مرجع سابق ، ص ٢٧ .
(٣) الصحة والوقاية ، مرجع سابق ، ص ١٤ .
(٤) أبناؤنا فى رعاية الصحة المدرسية ، مرجع سابق ، ص ٩٣-٩٤ ، ولدى فى حالة الصحة والمرض ، د. امين رويحة ، ص ٢٩٧-٢٩٨ .
(٥) ولدى فى حالة الصحة والمرض ، مرجع سابق ، ص ٢٩٨ .

فعلى الانسان "أن يقلم أظافره بحيث تكون قصيرة الى حد معتدل لكى يسهل تنظيفها" [(١)] وخاصة للمشتغلين فى اعداد الأطعمة وتجهيزها .

(٦) غسل البراجم :

"البرجمة بالضم واحدة البراجم ، وهى مفاصل الاصبع ... وهى رؤوس السلاميات من ظهر الكف اذا قبض القابض نشزت وارتفعت" [(٢)] .

عنى الاسلام بنظافة الأيدى ، حيث انها من أهم وسائط نقل الجراثيم للانسان ، خاصة وانها عرضة للتلوث نتيجة الاستخدام الدائم لها فى مصارف الحياة .

قال صلى الله عليه وسلم : "من بات وفى يده غمر ولم يغسله ، فاصابه شىء فلايلومن الا نفسه" [(٣)] .

وقال صلى الله عليه وسلم : "اذا استيقظ أحدكم من نومه فليغسل يده ، قبل أن يدخلهما فى الاناء ، فان أحدكم لايدرى أين باتت يده" [(٤)] .

وعناية الاسلام بالبراجم مع انها من اليدين ، دليل على تمام تعاليم الاسلام فى النظافة ، فالبراجم تتميز عن باقى اليد بوجود الثنيات فيها مما يجعلها وسطا جيدا لتكاثر الجراثيم وتراكم المفرزات والأوساخ فسن الاسلام غسلها لضمان نظافة اليدين نظافة تامة .

---

(١) المرشد الطبى ، مرجع سابق ، ص ٢٨ .
(٢) مختار الصحاح ، مرجع سابق ، ص ٤٦ .
(٣) أبو داود ، ٣/٢٦٦ .
(٤) البخارى ، ١/٤٨-٤٩ .

السواك :

الفم المدخل الأول للقناة الهضمية ، وتقوم الأسنان بأول عمليات الهضم ، حيث تطحن الطعام ، وترك الأسنان بلاعناية ، يتسبب فى كثير من المشاكل الصحية للبدن "وتستقر فى الفم أعداد وأنواع كثيرة من الجراثيم يتراوح عددها مابين (٥٠٠ ـ ٥٠٠٠) مليون جرثومة فىالمليمتر الواحد من اللعاب" (١) .

والعناية بنظافة الفم تمنع هذه الجراثيم من التكاثر.

ولقد سن الاسلام السواك وأكد عليه حفاظا على نظافة الفم وصحة الانسان وتعتبر شجرة الاراك أفضل مصادر السواك ، وهى تنمو فى المناطق الحارة والاستوائية ، وتكثر عادة فى أودية الصحارى ، وتقل فى الجبال ، ويكثر وجودها فى المملكة العربية السعودية فى منطقة عسير ، وجازان ، وتوجد أيضا فى مصر والسودان ، وايران ، وشرق الهند . وتشبه شجرة الاراك شجرة الرمان وهى دائمة الخضرة ، وأغصانها كثيرة ومتشابكة ، وأزهارها مخضرة وثمرتها أكبر بقليل من حبة الحمص ، "وتؤكل أوراق هذا النبات فى أطباق السلطة (٢) ، وتستخدم طبيا فى علاج السعال ، والربو ، والاسقربوط ، والروماتيزم ، والبواسير ، وغيرها من الأمراض ، وتعد الأزهار الفواحة بمثابة منشط وملين ، وتستخدم فى حالات الجذام ، والسيلان ، والصداع ، وتؤكل الثمار طازجة أومجففة

---

(١) تفوق الطب الوقائى فى الاسلام ، مرجع سابق ، ص
(٢) السواك والعناية بالأسنان ، د. عبد الله عبد الرزاق السعيد ، ص ٣٦-٣٧ .

وتعتبر مزيلة للسدد وطارده لريح الأمعاء ، ومدره للبول ولذا فانها توصف فى حالات تضخم الطحال ، والروماتيزم (التهاب المفاصل) والأورام الخبيثة ، وتكون حصيات المرارة ومع ذلك فان أكثر الاستخدامات شيوعا وأولها ، هو استخدام الأفرع الصغيرة ، ولحاء الجذور كفرشاه للأسنان ، وكمستحضر لتنظيف الأسنان" (١) .

والسواك المأخوذ من شجرة الاراك يحتوى على :

(١) مادة العفص ، ولهذه المادة تأثير مضاد للتعفنات .

(٢) بيكربونات الصوديوم ، وهى تقى من العضويات المجهرية التى تفرزها الأسنان .

(٣) أملاح معدنية ، أملاح الكبريتات ، كلور ، فحم ، صوديوم السليس ، الكبريتور ، الكالسيوم ، الفوسفات ، الحديد .

(٤) مواد سكرية مختلفة ، النشا ، المواد الصمغية واللعابية ، مواد سكرية بسيطة ، وسكائر خماسية (٢) .

(٥) مادة شبه قلوية ، يمكن أن تكون سلفا رورين .

(٦) مادة التراى مثيل امين ، وهى تخفض من الاسل الايدروجين للفم وهو أحد العوامل الهامة لنمو الجراثيم .

(٧) فيتامين (ج) ، ومادة السيتوستيرول ، ولها أهمية كبرى فى تقوية الشعيرات الدموية المغذية للثة ، ويساعد فيتامين (ج) فى حماية اللثة من الالتهابات .

(٨) مادة الكلوريد والسيليكات ، وهى تزيد بياض الأسنان .

---

(١) الاسلام والتربية الصحية ، د. عائدة عبد العظيم البنا ص ٣٣ .

(٢) السواك ، أبو حذيفة ابراهيم بن محمد ، د. سوزان سعد اسماعيل ، ص ٣٢-٣٤ .

(٩) مادة الفلورين ، تمنع التسوس ، وتزيد من قوة اللثة (١) .

"والسواك يستحب كل وقت ويتأكد عند الصلاة ، والوضوء والانتباه من النوم وتغير رائحة الفم ،ويستحب للمفطر والصائم في كل وقت لعموم الأحاديث فيه ، ولحاجة الصائم اليه ، ولأنه مرضاة للرب ، ومرضاته مطلوبة في الصوم أشد من طلبها في الفطر ، ولأنه مطهره للفم ، والطهور للصائم من افضل الأعمال ... وليس لله غرض في التقرب اليه بالرائحة الكريهة ، ولاهي من جنس ماشرع التعبد به ، وانما ذكر (طيب الخلوف عند الله يوم القيامة) حثا على الصوم لاحثا على ابقاء الرائحة بل الصائم أحوج الى السواك من المفطر" (٢) .

مقارنة بين المسواك والفرشاة :

هناك مقارنة لطيفة بين المسواك والفرشاة نسوقها هنا للفائدة :

(١) ثبت أن للمسواك فعالية وتأثير أقوى من الفرشاة والمعجون معا من حيث منع تكوين القلح ، والالتهابات اللثوية ، فقد اثبتت التجارب أن لأعواد التنظيف الخشبية فعالية اكثر من فرشاة الأسنان والمعجون معا (٣) .

(٢) يزيل المسواك القلح بفاعلية أكثر من الفرشاة .

(٣) يغني المسواك عن الفرشاة وله مفعولان :

(أ) ميكانيكي : فهو يفوق الفرشاة ، لأنه يسير على كل

---

(١) الوجيز في الطب الاسلامي ، مرجع سابق ، ص ١١٥ .
(٢) الطب النبوي ، مرجع سابق ، ص ٢٤٩ ، وفي هذا الكتاب معلومات مفيدة عن السواك خلال الصيام ورد جيد على من لايراه ، فمن أراد الاستزادة مراجعة الكتاب ص ٢٤٩-٢٥٠.
(٣) السواك والعناية بالأسنان ، مرجع سابق ، ص ٢٠٤-٢٠٥ .

سن ويدخل بين الأسنان على عكس الفرشاة .

(ب) كيماوى : حيث أن أغلب معاجين الأسنان عبارة عن مواد صابونية ، بينما يتفوق المسواك عليها بوجود كثير من المواد الفعالة فى حماية الفم واللثة من الالتهابات (١) .

(٤) المسواك فرشاة طبيعية مزودة بمواد مطهرة ومنظفة تفوق مافى معاجين الأسنان من حيث النوعية والكمية .

(٥) المسواك مزود بألياف طبيعية غزيرة ، لاتتكسر تحت الضغط ، بل انها لينة متينة ، تتخذ الشكل المناسب لتدخل بين الأسنان وفى الشقوق ، فتزيح منها الفضلات ، دون أن تؤذى اللثة (٢) .

(٦) استعمال المسواك أرخص وأوفر اقتصاديا من استعمال الفرشاة وأسهل وأيسر .

(٧) الياف المسواك أقل عرضة للتلوث بالجراثيم ، وذلك لازالة الجزء المستعمل منه فى كل مرة ، بينما تكون شعيرات الفرشاة متعرضة للتلوث .

(٨) يحوى المسواك على مواد مطهرة ، موجودة فيه من أصل الخلقة ، تكفل قتل أى جرثومة تغزو المسواك (٣) .

وحث الاسلام على السواك ، وحرص على حث المسلم على استعماله فى أوقات متقاربة ، للتخلص من جراثيم الفم .

قال صلى الله عليه وسلم : "لولا أن أشق على أمتى ، لأمرتهم بالسواك مع كل صلاة (٤) " .

---

(١) السواك والعناية بالأسنان ، مرجع سابق ، ص ١٨٩-١٩٠ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ١٨٦-١٨٧ .
(٣) المرجع نفسه ، ١٩٩-٢٠١ .
(٤) البخارى ١٥١/١ ، أبو داود ، ١٥/١ ، ابن ماجة ، ١٠٥/١

وقال صلى الله عليه وسلم : "السواك مطهره للفم مرضاة للرب" (١) .

وكان صلى الله عليه وسلم حريص على استعمال السواك دائما ، "سألت عائشة رضى الله عنها بأى شىء كان يبدأ النبى صلى الله عليه وسلم اذا دخل بيته ، قالت بالسواك" (٢) .

"وكان صلى الله عليه وسلم اذا قام من النوم يشوص (*) فاه بالسواك" (٣) .

بهذا السلوك رغب صلى الله عليه وسلم أمته فى السواك حيث ان رسول الله صلى الله عليه وسلم قدوتها وامامها .

وعنى رسول الله صلى الله عليه وسلم بنظافة المسواك وغسله بعد الاستعمال . "عن عائشة رضى الله عنها قالت : كان النبى صلى الله عليه وسلم يستاك ويعطينى السواك لأغسله ، فأبدأ به فاستاك ، ثم أغسله وأدفعه اليه" (٤) .

ولايقتصر استخدام المسواك على نظافة الأسنان فقط ، بل يستخدم لتفريش اللسان حيث "يزيد من حيوية الأنسجة وينشطها" (٥) وذلك اللسان بالسواك "مهم جدا لأن سطحه الخشن فيه نتوءات ، وحليمات وشقوق كثيرة تتجمع بها الأوساخ ... وتكون مخبأ للفضلات ونمو الجراثيم" (٦) .

---

(١) البخارى ، ٨٦/١ .
(٢) مسلم ، ٢٥٨/١ .
(٣) أبو داود ، ١٥/١ .
(٤) المرجع نفسه ، ١٤/١ .
(٥) السواك والعناية بالأسنان ، مرجع سابق ، ص ٢٠٢ .
(٦) المرجع نفسه ، ص ٢٠٣ .
(*) يشوص : ينظف .

والمسواك بما يحويه من مواد مطهرة ، وقاتلة للجراثيم هو أفضل مايمكن استخدامه لهذه المهمة .

عن أبى برده عن أبيه قال مسدد قال : أتينا رسول الله صلى الله عليه وسلم نستحمله فرأيته يستاك على لسانه ، قال أبو داود وقال سليمان قال : دخلت على النبى صلى الله عليه وسلم وهو يستاك وقد وضع السواك على طرف لسانه وهو يقول (اه ، اه) يعنى يتهوع .(١)

هذا الاسلام ، وهذا حرصه على نظافة الفم والأسنان من الجراثيم ، فى وقت كان العالم يعيش فى ظلام الجهل والقذارة ، فلقد كان الغربيون فى القرون الوسطى يقومون بالمضمضة بالبول لوقاية أسنانهم ، وكانوا يفضلون البول الآتى من أسبانيا ، فاذا لم يتيسر استعاضوا عنه ببول الثيران .(٢)

---

(١) أبو داود ، ١/١٣ .
(٢) السواك والعناية بالأسنان ، مرجع سابق ، ص ١٨ .

ثانيا : التغذية .

توطئة :

الغذاء عنصر هام لبناء الجسم ، ولنوعيته وكميته اثرهما على صحة الانسان ، ومن فوائد الغذاء الصحى المتوازن مايأتى :

(١) المساعدة على النمو الصحيح .

(٢) تعويض الأنسجة ، واعادة بناء التالف منها .

(٣) امداد الجسم بالطاقة الحرارية ، نتيجة احتراقه داخل الجسم .

(٤) المساعدة فى مقاومة الأمراض ، ورفع درجة مقاومة الجسم .(١)

وتظهر علامات التغذية الجيدة على الانسان ، من خلال تناسق الطول مع الوزن مع العمر ، وظهور النشاط والحيوية ، أما مظاهر سوء التغذية فانها تظهر فى النحافة أو البدانة والشعور بالتعب والاعياء لأقل مجهود وتساقط الشعر وتقصف الاظفار ، ومظاهر أخرى .(٢)

ولقد عنى الاسلام بموضوع التغذية ، فوضع أسسا جيدة للتغذية ، وليس أدل على ذلك من ورود بعض التوجيهات الغذائية فى مصدرى التشريع الاسلامى القرآن والسنة .

والتغذية لغة "مايتغذى به من الطعام والشراب ، يقال غذوت الصبى باللبن من باب غذا ، أى ربيته ، ولايقال غذيته

---

(١) الموجز فى علم التغذية وتغذية المرضى ، د. محمد رشاد عامر ، ص ٢٤ .

(٢) المرجع نفسه ، ص ٢٧ .

بالياء مخففا ، ويقال غذيته مشددا " (١) .

الغذاء في اصطلاح علماء التغذية هو "المادة السائلة أو الصلبة التي تدخل القناة الهضمية للانسان ، ويستخدمها الجسم في بناء خلاياه ، فتمده بالقوة والنشاط ، وتساعده على تتابع الأجيال والتناسل ، وبذلك يحافظ بها الانسان على البقاء ... والطعام عبارة عن خليط كيميائي من عناصر مختلفة ، وهذه العناصر مكونة من البروتينات والنشويات ، والدهنيات ، والمعادن ، والفيتامينات ، والماء " (٢) .

وللتغذية أهميتها في جميع مراحل حياة الانسان منذ الولادة وحتى الممات ولم يغفل الاسلام ذلك ، بل وضع لها أسسا وتوجيهات ، تضمن تحقيق التغذية السليمة للافراد . ولاظهار أهم مظاهر اهتمام الاسلام بالتغذية ، ولتسهيل الدراسة ، فقد قسم الباحث التوجيهات الغذائية الوارد في القرآن والسنة الى المواضيع التالية :

(١) الرضاعة :

الرضاعة لغة : "رضع الصبي أمه بالكسر رضاعا بالفتح ، وامراة مرضع أي لها ولد ترضعه ، فان وصفتها بارضاع الولد قلت مرضعه ... المرضعة الأم ، والمرضع التي معها صبي ترضعه " (٣) .

والرضاعة الطبيعية هامة بالنسبة للطفل وللأم ، لذا حث

---

(١) مختار الصحاح ، مرجع سابق ، ص ٤٧٠ .
(٢) غذاؤك في الصحة والمرض ، د. عبد اللطيف أحمد نصر ، ص ١٨ .
(٣) مختار الصحاح ، مرجع سابق ، ص ٢٤٦ .

الاسلام الوالدات على الارضاع .

قال تعالى : {وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَن يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ} (١) .

وقال تعالى : {... فَإِنْ أَرْضَعْنَ لَكُمْ فَآتُوهُنَّ أُجُورَهُنَّ وَأْتَمِرُوا بَيْنَكُم بِمَعْرُوفٍ وَإِن تَعَاسَرْتُمْ فَسَتُرْضِعُ لَهُ أُخْرَىٰ} (٢) .

وقال تعالى : {وَوَصَّيْنَا الإِنسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ} (٣) .

وقال تعالى : {وَوَصَّيْنَا الإِنسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا} (٤) .

ان هذه الدعوة الالهية للأمهات بالرضاعة ، وتحديد مدتها ، دليل على أهميتها .

مكونات ومميزات حليب الأم :

(١) يحتوى حليب الام على كمية عالية من المواد البروتينية والأملاح المعدنية ، والسعرات الحرارية ، وهذه المكونات ضرورية لنمو الرضيع وبناء الأنسجة وخلايا الجسم .

(٢) يحتوى حليب الأم على كمية عالية من الأجسام المضادة ، الجاهزة الصنع فى جسم الأم ، لتحمى الطفل من الأمراض المعدية .

---

(١) البقرة : ٢٣٣
(٢) الطلاق : ٦
(٣) لقمان : ١٤
(٤) الأحقاف : ١٥

(٣) حليب الأم ينزل معقما لم تلوثه الأيدى ، نظيف لم يتعرض للميكروبات والجراثيم .

(٤) ينزل حليب الأم بدرجة حرارة مناسبة للرضيع .

(٥) جاهز فى كل وقت لتلبية حاجة الطفل .(١)

ومن تدبير العليم الحكيم ، أن حليب الأم يواكب حاجات الطفل من حيث الكمية والنوعية حيث يبدأ الحليب فى الزيادة فى ثدى الأم يوما بعد يوم ، حتى يصل الى لتر ونصف بعد بلوغ الطفل سنة ، أما من ناحية النوعية فان "تركيب اللبن تتغير مكوناته وتتركز مواده بما يلائم تطور الطفل ونموه ، فهو يكاد يكون ماء به قليل من النشويات والسكريات فى أول الأمر ثم تتركز مكوناته فتزيد نسبته النشوية ، والسكرية ، والدهنية ، والبروتينية ... يوما بعد يوم بما يرافق أجهزة الطفل وأنسجته المستمرة النمو"(٢) .

لذا نجد الاسلام حرص حرصا كبيرا على ارضاع الطفل ، ففى حالة وجود شقاق أو عدم وجود الأم ، أو أى مانع آخر يحول دون ارضاعه ، وجه الاسلام الى ايجاد البديل ، الذى يستطيع ان يؤمن للطفل حاجته من التغذية {فَسَتُرْضِعُ لَهُ أُخْرَىٰ}(٣) .

ولقد ثبت علميا أن فترة ارضاع الطفل حولين كاملين "هى الفترة المثلى من جميع الوجوه الصحية ، والنفسية للطفل ... وان فترة عامين ضرورية لينمو الطفل نموا سليما"(٤) .

---

(١) لماذا حرم الله هذه الأشياء ، مرجع سابق ، ص ٥٧-٥٨ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ٥٩ .
(٣) الطلاق : ٦
(٤) لماذا حرم الله هذه الأشياء ، مرجع سابق ، ص ٥٧ .

فوائد الرضاعة للطفل والأم :

ثبت أن للرضاعة فوائدها للطفل والأم معا حيث تقلل الرضاعة الطبيعية من اصابة الأطفال بالاكزيما الجلدية (١)، وتقي ايضا من اصابتهم بالتهابات الأذن الوسطى (٢).

اما بالنسبة للأم فان الرضاعة الطبيعية لطفلها ، تقلل من فرص الاصابة بنزيف مابعد الولادة ، وتقلل أيضا فرصة الاصابة بالسرطانات المختلفة (٣)، كما تساعد على عودة الأعضاء التناسلية الى حالتها الطبيعية بأسرع وأكمل وجه ، وأما ماتعتقده بعض الأمهات من "أن الارضاع يؤدي الى ترهل أثدائهن ويؤثر على رشاقتهن وهذا اعتقاد خاطئ ، وقد ثبت بالفعل ان الأمهات اللاتي يستعملن حمالات الصدر المناسبة أثناء الارضاع يكن أكثر تماسكا ورشاقة من الأمهات اللائي لايرضعن البتة" (٤)

وللارضاع فوائده النفسية ، حيث أن ارتباط الطفل بأمه أثناء الرضاعة يكسبه الاحساس بالأمان ، والحنان ، والارتباط بالأسرة والمجتمع (٥).

ويشعر الطفل والأم أثناء الرضاعة بالطمأنينة والراحة النفسية والسعادة البالغة والناشئة عن الصلة الحميمة والالتصاق الجسماني أثناء الرضاعة (٦).

---

(١) نظرات اسلامية على الأمراض الجلدية والتناسلية ، مرجع سابق ، ص ٧٢ .
(٢) لماذا حرم الله هذه الأشياء ، مرجع سابق ، ص ٦١ .
(٣) نظرات اسلامية على الأمراض الجلدية والتناسلية ، مرجع سابق ، ص ٧٤ .
(٤) ولدي في حالة الصحة والمرض ، مرجع سابق ، ص ٣٠ .
(٥) لماذا حرم الله هذه الأشياء ، مرجع سابق ، ص ٦٢ .
(٦) أولويات صحة الطفل في العالم العربي ، د. حسن بله محمد الأمين ، د. ديفيد مورلي ، ص ١٠٨ .

ويعطى الارضاع الطبيعى للأم "الراحة النفسية اللازمة ويمنحها الملاحظة المستمرة لابنها" (١) .

والاسلام اذ يهتم بالرضاعة ، فانه بذلك يضع اللبنة الأولى فى البناء الغذائى للانسان ، فهو يهتم به من ساعة ولادته ، وذلك لضعفه وعدم قدرته على المطالبة بحقه فى الغذاء المناسب له .

(ب) تلبية حاجات الجسم الغذائية :

يحتاج الجسم الى عناصر غذائية مختلفة لذا يجب أن يشمل الغذاء اليومى على العناصر الغذائية الرئيسة ، بروتينات ، نشويات ، دهنيات ، أملاح معدنية ، فيتامينات (٢) .

وفى عدم تلبية احتياجات الجسم من هذه العناصر ، اضرار كبير به ، حيث يؤدى الى ظهور أعراض مرضية (٣) .

والاسلام يدعو المسلم الى تزويد البدن بالطيبات ، قال تعالى : {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لاتُحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ} (٤) .

وقال تعالى : {قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِى أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِىَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِى الحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ القِيَامَةِ} (٥) .

وقال تعالى : {كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَارَزَقْنَاكُمْ ...} (٦) .

---

(١) نظرات اسلامية على الأمراض الجلدية والتناسلية ، مرجع سابق ، ص ٧٤ .
(٢) لماذا حرم الله هذه الأشياء ، مرجع سابق ، ص ٧١ .
(٣) الموجز فى علم التغذية وتغذية المرضى ، مرجع سابق ، ص ١٤٢ .
(٤) المائدة : ٨٧
(٥) الأعراف : ٣٢
(٦) البقرة : ١٧٢

فالله سبحانه وتعالى خلق للناس من الطيبات المباحة مايؤمن لأجسامهم ماتحتاجه من العناصر الغذائية المختلفة و"ترك الطيبات البته ، كما تترك المحرمات ... تنسكا وتعبدا لله تعالى ، بتعذيب النفس وحرمانها ، فهو محل شبهة فتن بها كثير من العباد والمتصوفة ، وقد اتبعوا فيها سنن من قبلهم ... كعباد بني اسرائيل ورهبان النصارى ، وهؤلاء أخذوها عن بعض الوثنيين"(١) .

وقد تعوذ رسول الله صلى الله عليه وسلم من الجوع لما فيه من أضرار ، عن أبي هريرة رضى الله عنه قال : كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : "اللهم انى أعوذ بك من الجوع فانه بئس الضجيع ..."(٢) .

ونهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن حرمان الجسد من حقه في التغذية المناسبة لما في ذلك من الأضرار الجسدية للمسلم وأسرته ومجتمعه .

"عن أنس رضى الله عنه أن أناس من أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم سألوا أزواج النبي صلى الله عليه وسلم عن عمله في السر ، فقال بعضهم لاآكل اللحم ، وقال بعضهم لاأتزوج النساء ، وقال بعضهم لاأنام على فراش ، فبلغ ذلك النبي صلى الله عليه وسلم فقال : "مابال أقوام يقول أحدهم كذا وكذا . ولكني أصوم وأفطر ، وأنام وأقوم ، وآكل اللحم وأتزوج النساء ، فمن رغب عن سنتي فليس مني"(٣) .

"وعن عبد الله بن عمرو بن العاص قال : قال لي رسول

---

(١) تفسير القرآن العظيم ، ابن كثير ، ١٩/٧ .
(٢) أبو داود ، ٩١/٢ .
(٣) مسلم ، ١٢٩/٤ .

الله صلى الله عليه وسلم : "ألم أخبر انك تصوم النهار وتقوم الليل" . قلت : بلى يارسول الله . قال : "فلاتفعل صم وافطر ، وقم ونم فان لجسدك عليك حقا ، وان لعينك عليك حقا وان لزوجك عليك حقا ، ولزورك عليك حقا وان بحسبك أن تصوم كل شهر ثلاثة أيام ..." (١) .

والجوع يؤدى الى سوء التغذية ، ويساعد على انتشار الأوبئة ، والأمراض المعدية وذلك لقلة مقاومة الجسم ، ويسبب سوء التغذية أمراض كثيرة ، مثل مرض كواشيوركر ، والاسقربوط والبرى برى ،والبلاجرا ، والانيميا ، وفقر الدم ، والعشى الليلى ، والكساح ، ولين العظام (٢) .

وقد كان صلى الله عليه وسلم يأكل مايجده من طعام طيب مما "جرت عادة أهل بلده بأكله من اللحم ، والفاكهة ، والخبز ، والتمر ، وغيره" (٣) .

---

(١) البخارى ، ٢/٢٤٥ .
(٢) غذاؤك فى الصحة والمرض ، مرجع سابق ، ص ١٣٦ .
(٣) زاد المعاد ، مرجع سابق ، ٣/٢٨٥ .

ان عدم تناول الانسان للقدر المناسب من الطعام ، يتسبب فى أمراض تقلل قدرة الشخص المسلم على الوفاء بالتزاماته الدينية والدنيوية ، أو التقصير فيها مما يسىء اليه والى دينه ، لذا حث الاسلام على تلبية حاجات الجسم من الغذاء وعدم اهمال ذلك .

(ج) عدم الاسراف فى الطعام والشراب :

الاسراف لغة "السرف بفتحتين ضد القصد والسرف أيضا الضراوة ... وقيل هو من الاسراف ، والاسراف فى النفقة هو التبذير" (١) .

وللاسراف فى الأكل والشرب مضاره الصحية ، والاعتدال فيهما أمر يحث عليه الاسلام ويدعو له ، قال تعالى : {... وكلوا واشربوا ولاتسرفوا انه لايحب المسرفين} (٢) .

ان تنظيم عملية الأكل وتجنب الشره ، والاسراف فيه ، تريح الانسان من الكثير من الأمراض ، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "ماملأ آدمى وعاء شر من بطن حسب الآدمى لقيمات يقمن صلبه ، فان غلبت الآدمى نفسه ، فثلث للطعام ، وثلث للشراب ، وثلث للنفس" (٣) .

ومراتب الغذاء ثلاث هى :

مرتبة الحاجة : وهى أكل الانسان قدر الحاجة ، بحيث لاتسقط قوته ولاتضعف .

مرتبة الكفاية : وهى أن يأكل فى ثلث بطنه ، ويدع ثلثا

---

(١) مختار الصحاح ، مرجع سابق ، ص ٢٩٦ .
(٢) الأعراف : ٣١
(٣) ابن ماجة ، ١١١١/٢ .

لشرابه ، وثلثا لنفسه .

مرتبة الفضله : وهى أن يأكل الانسان فوق حاجته ، فان امتلأ البطن من الطعام ضاق عن الشراب ، فاذا شرب الانسان ضاق نفسه ، وعرض له الكرب والتعب .(١)

وان من أهم أسباب الأمراض وعلل البدن مايأتى :

(١) ادخال الطعام على البدن قبل هضم الأول .

(٢) الزيادة فى القدر الذى يحتاج اليه البدن .

(٣) تناول الأغذية القليلة النفع البطيئة الهضم .

(٤) الاكثار من الأغذية المختلفة التركيب .(٢)

وقال الحارث ابن كلده الثقفى فى اجابته على كسرى عندما سأله عن الداء الدوى بأنه : "ادخال الطعام على الطعام ، هو الذى يفنى البريه ، ويهلك السباع فى البريه . قال كسرى : فما الجمره التى تصطلم منها الادواء قال ابن كلده : هى التخمة ان بقيت فى الجوف قتلت ، وان تحللت أسقمت ... وقلل من طعامك يكون أهنأ لنومك" .(٣)

ان تحديد كمية الطعام ، وزمنه ، يعود على الانسان بالفائدة الصحية ، ويستطيع الانسان تحديد ذلك بما وهبه الله له من موازين فطرية تمكنه من ذلك فشهية الانسان تدله وترشده الى حاجته الى الطعام ، وعلى الانسان أن يأكل عند الشعور بالجوع ، لأنه دليل على حاجة الجسم الى الطعام ، وعليه أن يترك الطعام بمجرد شعوره بالشبع .(٤)

---

(١) الطب النبوى ، مرجع سابق ، ص ١٣ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ١٢ .
(٣) عيون الأنباء فى طبقات الأطباء ، ابن أبى اصيبعه ، ص ١٦٣ .
(٤) الصحة والوقاية ، مرجع سابق ، ص ٦٤-٦٥ .

وان اهمال تحديد كمية الطعام ووقته ، أو عدم الانتظام في أوقاته ، يحرم المعدة من الراحة[(١)] . ويؤدى الى التهاب المعدة وخير وسيلة لتلافى ذلك هى "أن لاتأكل حتى تشبع ، وقم وأنت تشعر بشىء من الجوع ، فذلك خير من ملء المعدة"[(٢)] .

الافراط فى الطعام وداء السمنة :

السمنة احدى نتائج الاسراف فى الطعام والشراب ، وتسبب السمنة أمراضا كثيرة مثل جلطات القلب ، والبول السكرى ، ضغط الدم ، التهاب المرارة ، التهاب المفاصل ، صعوبات الجهاز التنفسى[(٣)] .

وعرفت السمنة بأنها "اختلال فى التوازن بين كمية ماناكله ، وبين مانفقده من خلال الطاقة التى نبذلها ، وأى اختلال بين طرفى المعادلة يؤثر على وزن الجسم سواء بالزيادة أو النقص"[(٤)] .

وأهم أسباب السمنة :

(١) الافراط فى الطعام ، خاصة الحلويات ، بالقدر الذى يزيد عن حاجة الانسان .

(٢) عدم القيام بمجهود عضلى ، يستهلك المخزون الاضافى من الدهون بالجسم .

(٣) بعض العادات الاجتماعية ، من حيث طريقة الطبخ ، ونوعية الطعام .

---

(١) المرشد الطبى ، مرجع سابق ، ص ٣٣ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ٢٤٢ .
(٣) الصوم وأمراض السمنة ، د. محمد على البار ، ص ٢٢ ، وانظر : لماذا حرم الله هذه الأشياء ، مرجع سابق ، ص ١٠٣-١١٠ .
(٤) غذاؤك فى الصحة والمرض ، مرجع سابق ، ص ١٦٩ .

(٤) جهل بعض الناس بحقيقة الكميات الغذائية اللازمة ، فيسرفون فى الطعام حرصا على صحتهم ، وظنا منهم أن هذه هى الطريقة الصحيحة التى تساعدهم على بناء أجسام صحيحة (١) .

يقول ابن القيم فى شرحه لقوله تعالى : {وكلوا واشربوا ولاتسرفوا} ان الله سبحانه وتعالى أرشد الى "ادخال مايقيم البدن من الطعام والشراب ، عوض ماتحلل منه ، وأن يكون بقدر ماينتفع به البدن فى الكمية والكيفية ، فمتى جاوز ذلك كان اسرافا ، وكلاهما مانع من الصحة ، جالب للمرض أعنى عدم الأكل والشرب ، أو الاسراف فيه (٢) " .

ان تنظيم الاسلام لأسلوب التغذية المناسبة فى الكمية والنوعية ، ودعوته الى عدم الاسراف فيه زيادة أو نقصا ، فيه من أسباب الوقاية الصحية مالايخفى ، ودليل على عظمة هذا الدين ، واهتمامه بكل كبيرة وصغيرة فى حياة المسلم . وان مايعانيه الانسان اليوم من أمراض نتيجة اهمال التغذية الصحية بشقيها (الزيادة ، أو النقص) ، ومايفقه من أموال طائلة فى علاج الأمراض الناتجة عنها ، كان يمكن تلافيه باتباع تعاليم الاسلام الحنيف .

(د) تحريم بعض الأطعمة والأشربة الضارة بالصحة :

أحل الله الطيبات وحرم الخبائث ، ووجه الى التمتع بطيبات الأغذية ولكنه وضع مقاييس لنوعية وكمية الأطعمة

---

(١) غذاؤك فى الصحة والمرض ، مرجع سابق ، ص ١٧٠-١٧١ .
(٢) الطب النبوى ، مرجع سابق ، ص ١٦٧ .

الواجب تناولها ، فحرم الاسلام بعض الأطعمة الضارة بالصحة ، حفاظا على صحة الانسان مما تسببه من أمراض تضعف من قواه ، وتؤدى به الى التقصير فى القيام بواجباته الدينية والدنيوية .

(١) الأطعمة المحرمة :

قال تعالى : {إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنزِيرِ وَمَآ أُهِلَّ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنِ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلاَعَادٍ فَلآ إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ} (١) .

وقال تعالى : {حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنزِيرِ وَمَآ أُهِلَّ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ والْمُنْخَنِقَةُ ، والمَوْقُوذَةُ ، والْمُتَرَدِّيَةُ ، والنَّطِيحَةُ ، وَمَآ أَكَلَ السَّبُعُ إِلاَّ مَاذَكَّيْتُمْ وَمَاذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ ...} (٢) .

وقال تعالى : {قُل لَّآأَجِدُ فِيمَآ أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطعَمُهُ إِلَّآ أَن يَكُونَ مَيتَةً أَو دَمًا مَّسفُوحًا أَولَحْمَ خِنزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجسٌ أَو فِسقاً أُهِلَّ لِغَيرِ اللّهِ بِهِ ...} (٣) .

وعن ثعلبة رضى الله عنه قال : "حرم رسول الله صلى الله عليه وسلم لحوم الحمر الأهلية" (٤) .

وقال صلى الله عليه وسلم : "كل ذى ناب من السباع أكله حرام" (٥) .

---

(١) البقرة : ١٧٣
(٢) المائدة : ٣
(٣) الأنعام : ١٤٥
(٤) مسلم ، ٦٢/٦ .
(٥) المرجع نفسه ، ٦٠/٦ .

وعن ابن عباس رضى الله عنه قال : "نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن أكل كل ذى ناب من السباع وكل ذى مخلب من الطير" [١] .

تعريفات :

(١) الميتة :

"الموت ضد الحياة ... والميتة مالم تلحقه الذكاة" [٢] .

(٢) المنخنقة :

"الخنق بكسر النون مصدر خنقه ... وانخنقت الشاة بنفسها فهى منخنقة" [٣] وقيل انها الشاة التى تدخل رأسها بين شعبتين من شجرة فتنخنق فتموت ، أو انها التى توثق فيقتلها بالخنق وثاقها" [٤] .

(٣) الموقوذة :

"وقذه ضربه حتى استرخى وأشرف على الموت ... وشاة موقوذة قتلت بالخشب" [٥] .

(٤) المتردية :

"ردى فى البئر يردى بالكسر وتردى اذا سقط فيها ، أو تهور من جبل" [٦] . "والمتردية الميتة بالسقوط من علو" [٧] .

(٥) النطيحة : "النطيحة والمنطوحة التى ماتت من النطح" [٨] .

---

(١) مسلم ، ٦٠/٦ .
(٢) مختار الصحاح ، مرجع سابق ، ص ٦٣٩ .
(٣) المرجع نفسه ، ص ١٩٢ .
(٤) لسان العرب ، ابن منظور ، ٢١٩/٣ .
(٥) مختار الصحاح ، مرجع سابق ، ص ٧٣١،٢٣٢ .
(٦) المرجع نفسه ، ص ٢٤٠ .
(٧) كلمات تفسير القرآن ، تفسير وبيان ، حسين محمد مخلوف ص ٧٣ .
(٨) مختار الصحاح ، مرجع سابق ، ص ٦٦٥ .

(٦) ما أكل السبع :

"السبع بضم الباء واحد السباع ، والسبعة اللبوة" [(١)] .

"أى ما افترسه السبع وهو كل ماله ناب أو ظفر ، كالأسد ، والنمر ، والذئب وفى الكلام اضمار أى ما أكل منه السبع" [(٢)] .

(٧) الدم :

"سائل أحمر لزج ، يتكون من محلول رائق يعرف بالبلازما وتسبح فيه الكرات الدموية البيضاء والحمراء ، والصفائح الدموية" [(٣)] .

(٨) ما أهل لغير الله به :

"أى ماذبح على اسم غير الله ، وكانت العرب ترفع أصواتها عند الذبح بذكر أسماء أصنامهم" [(٤)] .

الأضرار الصحية للأطعمة التى حرمها الله :

(١) الميتة والدم :

أكل الميتة بأى صورة من الصور التى ذكرت فى القرآن الكريم (المنخنقة ، الموقوذة ، المتردية ، النطيحة ، ما أكل السبع) تضر بالجسم الانسانى وتسبب له أمراضا متعددة وذلك لأن جسم الحيوان الميت مرعى خصب للميكروبات حيث يساعد الدم الموجود فى جسم الحيوان الميت على نمو الميكروبات [(٥)]

---

(١) مختار الصحاح ، مرجع سابق ، ص ٢٨٣ .
(٢) أحكام الأطعمة والذبائح فى الفقه الاسلامى ، د. أبو سريع محمد عبد الهادى ، ص ٢٩٥ .
(٣) الأطلس العلمى ، فيزيولوجيا جسم الانسان ، اعداد زهير الكرمى وآخرين ، ص ٤٧ .
(٤) أحكام الأطعمة والذبائح فى الاسلام ، مرجع سابق ، ص ٢٩٥
(٥) لماذا حرم الله هذه الأشياء ، مرجع سابق ، ص ١٥ .

أما اذا مات الحيوان طبيعيا ، ففى الغالب يكون سبب موته مرض أصيب به أو شيخوخة وفى الحالة الأولى يكون أكل لحمه سببا فى نقل العدوى بالمرض الذى أصيب به الى الانسان ، أما فى حالة الشيخوخة فان أنسجة جسم الحيوان تصاب بالتلف مما يسبب عسر الهضم ، والاضطرابات المعوية ، أما الحيوان الذى يموت نتيجة الاختناق ، فان دم الحيوان يبقى فيه ، مما يؤدى الى مرارة اللحم ، وبقاء ثانى أكسيد الكربون فى رئتيه (وهو من المواد السامة) مما يؤدى الى تراكمه فى الرئتين ، والدم ، والخلايا ، وهذا يؤدى الى أضرار صحية كبيرة ، نتيجة وجود هذا الغاز السام فى خلاياه وأنسجته ، أما الموقوذة ، فان الضرب يتلف أنسجة جسمها ، ويختلط الدم بأنسجة الحيوان ، والدم يحتوى على مواد سامة ناتجة عن عملية الاستقلاب الغذائى ، وكذلك الحال بالنسبة للنطيحة ، والمتردية ومافى حكمها من الحيوانات التى ماتت بسبب حوادث السيارات (١) .

وان مايحدث فى جسم الحيوان بعد موته من تغيرات ، يجعل من أكلها مصدرا لأمراض كثيرة ، ومن أهم مظاهر هذه التغيرات مايأتى :

(١) ترسب الدم فى جسدها ، مما يؤدى الى تحول لون لحمها الى اللون الأزرق .

(٢) تكون الأحماض ، مما يجعل لحمها متيبسا ، متوترا ، ومن هذه الأحماض حمض الفورميك ، والفسفور ، وحمض اللبن .

---

(١) أمراض الجراثيم بين الوقاية والعلاج فى الطب الاسلامى ، مرجع سابق ، ص ٣٤،٤٢،٤٣ .

(٣) مهاجمة الجراثيم لجسد الحيوان الميت ، مما يجعله يتحول الى الحالة القلوية فيزول تيبسه ، ويبدأ فى التعفن .

(٤) تنطلق الغازات ، وتنتفخ الجثة ، ويصبح لحمها ساما (١) .

أما بقايا الحيوانات التى أكل منها السبع ، مثل الأسد أو الذئب ، أو الكلب فانها مصدر للعدوى ببعض الأمراض التى تصيب هذه الحيوانات ، وتنتقل عن طريق فمها ، ولعابها ، وأسنانها الى جسم الحيوان (الفريسة) فاذا تناول الانسان منها انتقلت اليه العدوى بهذه الأمراض (٢) .

أما الدم فهو "بيئة خصبة لنمو الميكروبات وتكاثرها ، حتى ان علماء البكتريا اذا أرادوا زرع واستكثار ميكروب معين قاموا بتغذية الوسط الذى يزرع فيه بالدم" (٣) ومن وظائف الدم نستطيع أن نتعرف على مدى خطورة تناوله على الانسان ، ومن أهم هذه الوظائف حمل السموم ، وفضلات الجسم ، ونتائج أفعال هدم الطعام لطرحها خارج الجسم عن طريق الكلية والتعرق ، ومن أهم هذه المواد ، البوله ، وحمض البول ، وغاز ثانى أكسيد الكربون ، وينقل الدم بعض السموم من الأمعاء الى الكبد لتعديلها وتناول كمية من الدم عن طريق الفم يؤدى الى امتصاص نتائج الدم الاستقلابية مما يسبب ارتفاع نسبة البولينه فى الدم ، والتى تسبب بدورها اعتلال الدماغ (٤) .

---

(١) مع الطب فى القرآن ، د. عبد الحميد دياب ، أحمد قرقوز ، ص ١٣٣،١٣٤ .

(٢) أمراض الجراثيم بين الوقاية والعلاج فى الطب الاسلامى ، مرجع سابق ، ص ٤٣ .

(٣) لماذا حرم الله هذه الأشياء ، مرجع سابق ، ص ١٥ .

(٤) مع الطب فى القرآن ، مرجع سابق ، ص ١٣٥-١٣٦ .

وتركيب الدم يظهر فقره من المواد الغذائية النافعة للانسان فهو يتكون من بروتينات (الالبيومين ، والغلوبيولين والفيبروينوجين) بنسبة ضئيلة جدا لاتتعدى (٦ - ٨ غ/١٠٠مل) ويحتوى الدم على الخضاب داخل الكريات الحمراء ، وهو عسير الهضم ، ولاتحتمله المعدة ، وخاصة اذا تخثر (١).

والاسلام عندما أمر بذبح الحيوان بطريقة خاصة تمكن من التخلص من نسبة كبيرة من الدم ، ففى هذا تدبير يحقق وقاية الانسان من الأمراض التى ينقلها الدم ويسببها ، وتتمثل طريقة الاسلام فى الذبح فى قيام الانسان بقطع "الوريد الرئيسى ، الذى يوجد فى العنق فقط وأن يمتنع عن قطع الأوردة الأخرى ، حتى يمكن استمرار علاقة المخ بالقلب الى أن يموت الحيوان ، لكى لايكون سبب الموت الصدمة العنيفة التى وجهت الى أحد أعضاء الحيوان الرئيسية ، كالدماغ والقلب" (٢).

لأن الحيوان لو مات على اثر صدمة عنيفة ، وجهت الى أحد الأعضاء الرئيسية ، فان الدماء تتجمد فى عروقه ، وتنتشر فى سائر جسده حامله حمض البوليك ، فيتسمم اللحم كله (٣).

وفى طريقة الذبح الاسلامية مايمكن من التخلص من دم الذبيحة بصورة كبيرة ، تقى الانسان الأضرار والأمراض الناتجة عن بقائه فى جسم الحيوان المذبوح ، فمن شروط الذبح فى الاسلام "قطع الودجين ، والحلقوم والمرىء" (٤) وهذا يضمن تنقية

---

(١) مع الطب فى القرآن ، مرجع سابق ، ص ١٣٦ .
(٢) الاسلام يتحدى ، وحيد الدين خان ، ص ١٥١ .
(٣) المرجع نفسه ، ص ١٥١ .
(٤) أحكام الأطعمة والذبائح فى الفقه الاسلامى ، مرجع سابق ص ١٥٦ .

جسم الحيوان من الدم بشكل كبير جدا .

(٢) لحم الخنزير :

حرم الاسلام اكل لحم الخنزير ، كما حرمته اليهودية وبعض الديانات الوضعية (الهندوسية ، والزرادشتية ، والكنفوشيوسية) [١] .

ولقد اكتشف العلم أن في تناول لحم الخنزير اضرار صحية كبيرة ، فهو "يعتبر أكبر مستودع للجراثيم الضارة بجسم الانسان" [٢] ، فالخنزير "لايصاب بمرض واحد فقط ولكنه يصاب بأمراض عدة قد تنتقل الى آكلي لحمه" [٣] .

أضرار تناول لحم الخنزير :

(١) يحتوى لحم الخنزير على نسبة عالية من الدهون والشحوم وتوجد الخلايا الدهنية داخل اللحم نفسه ، مما يسبب لآكليه البدانة ، وسوء الهضم .

(٢) ارتفاع نسبة الدهون في لحم الخنزير تؤدى الى رفع نسبة الكلسترول في جسم من يأكله ، مما يسبب أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم ، والجلطة الدموية وضيق التنفس ، واختلال الدورة الدموية ، والجلطة الدماغية والشلل النصفي .

(٣) تسبب أطعمة لحم الخنزير المتداولة على شكل سجق أو

---

(١) حكمة وأسباب تحريم لحم الخنزير في العلم والدين ، الطبيب سليمان قوش ، ص ٣٦-٤٠ .
(٢) الاكتشافات العلمية الحديثة ودلالتها في القرآن الكريم مرجع سابق ، ص ٦٠ .
(٣) القرآن والطب ، أحمد محمد سليمان ، ص ١٣٣ .

قديد أو لحوم مملحة والتى تحوى نسبة كبيرة من بقايا لحم الخنزير وشحومه ومواده المخاطية وأحشائه ، أمراضا خطيرة مثل السرطان ، وأمراض القلب ، وانتفاخ الأنسجة .

(٤) يؤدى تناول لحم الخنزير الى أمراض العظام والمفاصل ، والنقرس ، ويقلل نسبة مقاومة الجسم للأمراض .

(٥) وجود مادة الهستامين فى لحم الخنزير يسبب حدوث البؤر والدمامل والالتهابات الداخلية والخارجية ، وخاصة قرحة المعدة ، والتهاب الجلد وتساقط الشعر .(١)

ويحتوى التركيب البيولوجى للحم الخنزير وشحمه على :

(١) حمض البوليك :

يحتوى لحم الخنزير على أكبر كمية من حمض البوليك ، من بين سائر الحيوانات الأخرى ، لأن هذه الحيوانات تفرز هذا الحمض باستمرار عن طريق البول ، ويفرز الانسان (٩٠٪) من هذا الحمض عن طريق الكليتين ، أما الخنزير فانه لايفرز هذا الحمض الا بنسبة ضئيلة جدا (٢٪) والكمية المتبقية منه تصبح جزءا من لحمه ، لذلك يشكو الخنزير من آلام المفاصل وكذلك آكلوه .(٢)

(٢) ارتفاع نسبة الدهون حيث ترتفع نسبة الدهون فى لحم الخنزير الى اضعاف ماتحويه اللحوم الأخرى . فتصل نسبة الدهن فى لحم الخنزير السمين الى (٩١٪) بينما لاتصل فى لحم البقر السمين الى أكثر من (٣٥٪) وفى الضأن

---

(١) أمراض الجراثيم بين الوقاية والعلاج فى الطب الاسلامى ، مرجع سابق ، ص ٣٩-٤٠ .
(٢) الاسلام يتحدى ، مرجع سابق ، ص ١٥١ .

السمين الى (٥٦٪) (١) .

بعض أنواع الأمراض التى ينقلها لحم الخنزير :

(أ) **أمراض طفيلية :**

(١) فاشيو لبس بوسكى : وهى طفيليات تعيش فى الأمعاء الدقيقة للخنزير وتنتقل للانسان وتسبب له اضطرابات فى الجهاز الهضمى ، واسهالا دائما وقد يتورم الجسم كله بعد ذلك مما يؤدى الى الوفاة .

(٢) الديدان المستديرة (الاسكارس) ، وتسمى الدودة السامة لأنها تصل الى أعضاء الجسم كلها . وبالتالى تسبب لكل عضو تصل اليه أمراضا متعددة ، فاذا وصلت الى الرئة تسببت فى الالتهابات الرئوية ، واذا وصلت الى القصبات الهوائية تسبب الاحتقان ، وقد تسد الأمعاء . أما اذا وصلت الى البنكرياس تسببت فى التهابه الحاد .

(٣) الديدان الخطافية (الانكلستوما) . وتسبب الحساسية الأرضية ، والاسهال الذى يرافقه نزيف دم فى البراز وقد تؤدى الى هبوط القلب والوفاة .

(٤) باراجونيميا (الدودة الرئوية) تعيش هذه الديدان فى رئة الخنزير وتسبب للانسان النزيف الرئوى المتوطن .

(٥) كلونوكس سيننس : وهى نوع من الديدان الماصة ، وتسبب مرض الالتهاب الكبدى الكلونوركس ، حيث يصاب الكبد البشرى بتورم مع اسهال شديد وهزال قد يؤدى الى الوفاة .

---

(١) حكمة واسباب تحريم لحم الخنزير فى العلم والدين ، مرجع سابق ، ص ٤٧ .

(٦) جايجا نثورنكس ، وتوجد هذه الدودة فى أمعاء الخنزير وتؤدى الى فقر الدم والاضطرابات الهضمية (١) .

(٧) دودة البلهارسيا الآسيوية ، وتسبب نزيف ، وفقر الدم .

(٨) هناك أكثر من عشرين نوع آخر من الديدان يسببها أكل لحم الخنزير ، حيث يعتبر أهم وسيط لنقل العدوى بها (٢) .

(ب) الأمراض البكتيرية :

(١) السل الرئوى .

(٢) الجراثيم المغزلية وتسبب تعطن القدم .

(٣) الكوليرا ، والتيفوئيد ، والباراتيفوئيد .

(٤) الحمى المالطية .

(ج) الأمراض الفيروسية :

(١) الجدرى .

(٢) التهاب الدماغ اليابانى : وكان سببا فى هلاك العشرات فى ديسمبر ١٩٨٥م ، فى سيريلانكا ، وكان الخنزير هو مصدر العدوى .

(٣) فيروس غرب النيل ، وهناك عدد آخر من الفيروسات الخطيرة والتى يلعب لحم الخنزير فى نقلها للانسان دورا كبيرا (٣) .

---

(١) حكمة وأسباب تحريم لحم الخنزير فى العلم والدين ، مرجع سابق ، ص ٢٤-٢٧ .
(٢) الاكتشافات العلمية ودلالتها فى القرآن الكريم ، مرجع سابق ، ص ٦١-٦٢ .
(٣) المرجع نفسه ، ص ٦٠-٦٤ .

(د) <u>الأمراض الجرثومية</u> :

وأهمها طفيل التوكسو بلازما جونديا ، وتسبب داء المقوسات ، واذا أصيبت بها الحامل ، مات الوليد بعد أسابيع من ولادته ، وان لم يمت فانه عرضه للاصابة بالعمى ، والصمم ، أو التخلف العقلى .(١)

هذه بعض الأمراض التى ينقلها تناول لحم الخنزير للانسان ، ولقد حرم الاسلام تناوله ، ولعل هذه الأضرار التى اكتشفها الانسان جزء من علة التحريم ، فربما كشفت الأيام والعلم أضرارا أخرى لتناوله .

(٣) <u>الحيوانات المحرمة الأخرى</u> :

(أ) حرم الاسلام تناول لحم كل ذى ناب ومخلب من الحيوانات ، وفى تناولها أضرار صحية على الانسان ، فهذه الحيوانات تتميز بصلابة عضلاتها ، وتلون لحمها ، وقبح رائحتها ، وعدم صلاحية لحومها لمعدة الانسان ، حيث يصعب هضمها والاستفادة منها .(٢)

(ب) حرم الاسلام لحم الجلالة ولبنها :

تعريف الجلالة : "جل البعر التقطه ... ومنه سميت الدابة التى تأكل العذرة الجلاله" .(٣)

عن ابن عمر رضى الله عنه قال : "نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الجلالة وألبانها" .(٤)

---

(١) الاكتشافات العلمية ودلالتها فى القرآن الكريم ، مرجع سابق ، ص ٦٠-٦٤ .
(٢) روح الدين الاسلامى ، مرجع سابق ، ص ٤٣٦ .
(٣) مختار الصحاح ، مرجع سابق ، ص ١٠٨ .
(٤) ابن ماجة ، ٢/٦٤ .

فالدابة الجلاله ، ربما تناولت برازا محملا بديدان وجراثيم ، فتكون بذلك واسطة لنقل العدوى بها الى الانسان ، سواء عن طريق تناول لحومها ، أو شرب لبنها ، فمثلا الأبقار تنقل داء السل الى الانسان عن طريق لحومها أو ألبانها وكذلك الدودة الشريطية وغيرها من الطفيليات ، ولعل تحريم الحمر الأهلية دون الوحشية جاء من هذا الباب ، حيث تعيش الحمر الأهلية ، حول البيوت ، وربما أكلت بقايا فضلات الانسان ، لقربها من مصدرها ، أو تناولت بعض الأطعمة التى يكون قد سرى اليها بعض الجراثيم ، والله أعلم .

ثانيا : المشروبات المحرمة .

(١) الخمر :

"سميت الخمر خمرا ، لأنها تركت فاختمرت ، واختمارها تغير ريحها وقيل سميت بذلك لمخامرتها العقل" (١) .

وتعرف الخمر من ناحية مكوناتها أو من الناحية الطبية "بأنها كل سائل يحتوى على نسبة معينة من الكحول ، وتتراوح المشروبات الروحية فى هذه النسبة ، فهى فى البيرة لاتزيد على (٣٪) ويزداد الكحول الى (٢٥٪) فى المشروبات الأقوى ، ويصل الى (٥٠٪) فى المشروبات الروحية المركزة " (٢) .

ويلاحظ على التعريف السابق أنه يسمى الخمر بالمشروبات الروحية وهو اسم يحمل فى طياته معانى لاتتفق وموقف الاسلام من الخمر فهى فى الاسلام (أم الخبائث) وراس كل شر ، فعلى

---

(١) مختار الصحاح ، مرجع سابق ، ص ١٨٩ .
(٢) الطب الوقائى فى الاسلام ، مرجع سابق ، ص ٢٥٩ .

كتاب المسلمين ملاحظة ذلك ، وتسمية الأشياء بما سماها به الاسلام وليس الانسياق وراء تعبيرات أعداء الاسلام ومشيعى الفاحشة ، فالخمر خمر وليست مشروبات تروح عن النفس والروح بل هى أم الخبائث .

"كانت الخمر أحد تقاليد المجتمع الجاهلى الأصيلة الشاملة ، واحدى الظواهر المميزة لهذا المجتمع كما انها تكاد تكون ظاهرة مميزة لكل جاهلية فى القديم والحديث ... الخمر كانت ظاهرة مميزة للمجتمع الرومانى فى أوج جاهليته ، وللمجتمع الفارسى أيضا ، وكذلك هى اليوم ظاهرة مميزة للمجتمع الأوربى ، والأمريكى فى أوج جاهليته ... ولكى ندرك تغلغل هذه الظاهرة فى المجتمع الجاهلى ، يجب أن نعود الى الشعر الجاهلى حيث نجد (الخمر) عنصرا أساسيا من عناصر المادة الأدبية كما انه عنصر أساسى من عناصر الحياة كلها ، ولقد بلغ من شيوع تجارة الخمر ، ان أصبحت كلمة التجارة مرادفة لبيع الخمر ... ووصف مجالس الشراب والمفاخرة بها ، تزاحم الشعر الجاهلى ، وتطبعه طابعا ظاهرا" (١) .

ونظرا لتغلغل هذه العادة فى نفس انسان الجاهلية ، وتعلقها بتقاليد اجتماعية ، ومصالح اقتصادية ، اتبع الاسلام فى تحريمها منهجا ، ارتكز على التدرج ، لأن الانتقال المفاجىء ، ربما لايؤدى الغرض ، وترفضه النفس ، وتكون

---

(١) فى ظلال القرآن ، سيد قطب ، ٢/٦٦٣ .

الاستجابة له صعبة .

ففي "مكة حيث لم يكن للاسلام دولة وسلطان ، الا سلطان القرآن ، وردت تلميحة سريعة الى نظرة الاسلام للخمر ، تدرك من ثنايا العبارة وهي مجرد اشارة {وَمِن ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالأَعنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنهُ سَكَراً وَرِزقاً حَسَناً}(١) فوضع (السكر) وهو الشراب المسكر الذي يتخذونه من ثمرات النخيل والأعناب في مقابل الرزق الحسن ، ملمحا بهذا التقابل الى أن (السكر) شيء ، والرزق الحسن شيء آخر ... وكانت مجرد لمسة من بعيد للضمير المسلم الوليد"(٢) .

ثم يتخذ المنهج الاسلامي خطوة أخرى في سبيل تخليص المجتمع الاسلامي من الخمر وتحريمها .

قال تعالى : {يَسْأَلُونَكَ عَنِ الخَمْرِ وَالمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَآ إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَآ أَكْبَرُ مِن نَّفْعِهِمَا ...}(٣) .

"فالأشياء والأعمال قد لاتكون شرا خالصا ، فالخير يتلبس بالشر والشر يتلبس بالخير في هذه الأرض ، ولكن مدار الحل والحرمه ، هو غلبة الخير أو غلبة الشر ، فاذا كان الاثم في الخمر والميسر أكبر من النفع فتلك علة التحريم ، وان لم يصرح هنا بالتحريم والمنع ... والاثم في الخمر والميسر أكبر من النفع ، وفي هذا ايحاء بأن تركها هو الأولى"(٤) .

---

(١) النحل : ٦٧
(٢) في ظلال القرآن ، مرجع سابق ، ٦٦٥/٢ .
(٣) البقرة : ٢١٩
(٤) في ظلال القرآن ، مرجع سابق ، ٢٢٣/١ .

وفي هذه الخطوة توجيه للعقل للموازنة بين فوائد هذه العادة وأضرارها ، فاذا كانت الأضرار أكثر من المنافع ، فمن الأولى الابتعاد عنها وتركها ، وتعتبر هذه الخطوة مهمة جدا في التمهيد لقطع وتحريم هذه العادة ، فبعد أن يعقد الانسان تلك المقارنة ويستنتج الأصلح له ، ويرسخ ذلك في نفسه ، تكون الظروف بعد ذلك مهيأه للطاعة والتنفيذ .

ثم اتخذ الاسلام الخطوة الأخيرة قبل التحريم ، وهي خطوة تضييق فرص مزاولة هذه العادة .

قال تعالى : {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَىٰ حَتَّىٰ تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ ...} (١) .

"والصلاة في خمسة أوقات معظمها متقارب ، لايكفي مابينها للسكر والافاقة ، وفي هذا تضييق لفرص المزاولة العملية لعادة الشرب وكسر لعادة الادمان التي تتعلق بمواعيد التعاطي ، اذ المعروف ان المدمن يشعر بالحاجة الى ما أدمن عليه من مسكر أو مخدر في الموعد الذي اعتاد تناوله ، فاذا تجاوز هذا الوقت ، وتكرر هذا التجاوز ، فترت حدة العادة وأمكن التغلب عليها" (٢)

وتحقق هذه الخطوة غرضين مهمين في سبيل الوصول الى الخطوة الأخيرة (تحريم الخمر) :

الغرض الأول : تنمية ارادة الانسان ، على ضبط نفسه وعدم تناولها في أوقات معينة .

---

(١) النساء : ٤٣

(٢) في ظلال القرآن ، مرجع سابق ، ص ٢٢٣ .

الغرض الثانى : الفائدة البدنية ، حيث ان التوقف عن الشرب فجأة "يؤدى الى ظهور أمراض الهذيان الارتعاشى" (١) .

ثم بعد التمهيد بالخطوات السابقة جاء أمر التحريم الحازم والأخير بتحريم الخمر ، قال تعالى : {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالأَنصَابُ وَالأَزْلامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ . إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَن يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَن ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلاةِ فَهَلْ أَنتُم مُّنتَهُونَ} (٢) .

وهكذا جاءت الخطوة الأخيرة ، وقد استعدت النفوس لتقبل أمر التحريم ، والطاعة ، والانقياد ، فما ان سمع المسلمون بامر التحريم حتى استجابوا طائعين وأراقوا الخمور .

"عن أنس بن مالك رضى الله عنه قال : كنت أسقى أبا عبيدة وأبا طلحة وأبى بن كعب من فضيخ زهو وتمر ، فجاءهم آت ، فقال ان الخمر قد حرمت فقال أبو طلحة قم يا أنس فاهرقها فأهرقتها" (٣) .

ان هذا السلوك جاء نتيجة للمنهج الربانى الحكيم فى تحريم الخمر ، وتربية النفوس على الطاعة ، فجاءت الاستجابة الوحيدة لأمر النهى ، هى الطاعة والاقلاع عنها ، عند قوم تعودوها ، وكانت لهم بها ارتباطات اجتماعية واقتصادية وثيقة .

وجاءت السنة لتؤكد على تحريم الخمر ، وتمنع أى تبرير يحلل استعمالها أو استعمال أى نسبة منها مهما كانت ضئيلة .

---

(١) الخمر بين الطب والفقه ، د. محمد على البار ، ص ٨٩ .
(٢) المائدة : ٩٠،٩١
(٣) البخارى ، ٢٤٢/٦ .

قال صلى الله عليه وسلم : "كل شراب أسكر فهو حرام" [١] .

وقال صلى الله عليه وسلم : "ما أسكر كثيره فقليله حرام" [٢] .

"وعن أم سلمة قالت : نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن كل مسكر ومفتر" [٣] .

وقال صلى الله عليه وسلم : "كل مسكر حرام ، وما أسكر منه الفرق [*] فملء الكف منه حرام" [٤] .

وحرمت الخمر مهما كان تبرير استخدامها ، حتى لو كانت بدعوى العلاج ، عن وائل الحضرمى ، ان طارق بن سويد الجعفى رضى الله عنه : سأل النبى صلى الله عليه وسلم عن الخمر فنهاه ، أو كره أن يصنعها ، فقال انما اصنعها للدواء ، فقال (انه ليس بدواء ولكنه داء)" [٥] .

ثم ربط الاسلام بين شرب الخمر وعقاب الآخرة ، وذلك ردعا للنفوس عند ميلها الى هذه العادة مرة أخرى .

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "كل مسكر خمر وكل مسكر حرام ، ومن شرب الخمر فى الدنيا فمات وهو يدمنها لم يتب ، لم يشربها فى الآخرة" [٦] .

وقال صلى الله عليه وسلم : "كل مسكر حرام ان على الله عز وجل عهدا لمن يشرب المسكر أن يسقيه من طينة الخبال ، قالوا : وماطينة الخبال ، قال : عرق أهل النار أو عصارة أهل النار" [٧] .

---

(١) البخارى ، ٢٤٢/٦ .
(٢) أبوداود ، ٣٢٧/٣ .
(٣) المرجع نفسه ، ٣٢٩/٣ .
(٤) المرجع نفسه ، ٣٢٩/٣ .
(٥) مسلم ، ٨٩/٦ .
(٦) المرجع نفسه ، ١٠٠/٦ .
(٧) المرجع نفسه ، ١٠٠/٦ .
(*) الفرق : مكيال معروف بالمدينة وهو ستة عشر رطلا .

وقال صلى الله عليه وسلم : "لعن الله الخمر وشاربها وساقيها ، وبائعها ، ومبتاعها ، وعاصرها ، ومعتصرها ، وحاملها والمحمولة اليه "[(١)] .

بهذه الاحاديث يسد الاسلام كل أوجه التعامل مع هذا الداء الوبيل ، ويؤكد تحريمها فى النفوس ، ويردع النفس من الميل اليها ، وينفر من الاتجار بها أو تسهيل أمور متناوليها ، أو صناعتها ، فالعقاب فى الآخرة بالمرصاد لمن يشربها أو يتعامل معها .

وبالاضافة الى التهديد بعقاب الآخرة ، فان الاسلام وضع عقوبة بدنية على شاربها ، ليضع بذلك حائلا آخر أمام النفوس الضعيفة من التردى فى شرورها وبلائها ، وكعلاج أخير لمن لاينفع معهم التهديد والوعيد بعذاب الآخرة .

"عن أنس بن مالك رضى الله عنه أن النبى صلى الله عليه وسلم ضرب فى الخمر بالجريد والنعال وجلد أبو بكر أربعين"[(٢)] .

"عن السائب بن يزيد قال : كنا نؤتى بالشارب على عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم وامرة أبى بكر ، وصدر من خلافة عمر فنقوم اليه بأيدينا ، ونعالنا وأرديتنا حتى كان آخر امرة عمر فجلد أربعين حتى اذا عتوا جلد ثمانين"[(٣)] .

ان تحريم الاسلام للخمر ، ووضعه العوائق النفسية ، والعقوبة البدنية كان ذا فائدة عظيمة ، حيث أثبت العلم الحديث والاكتشافات الطبية اضرار الخمر الجسمية والنفسية ، ومفاسدها الاجتماعية والاقتصادية .

---

(١) أبو داود ، ٣٢٦/٣ .
(٢) البخارى ، ١٣/٨ .
(٣) المرجع نفسه ، ١٤/٨ .

اضرار الخمر الجسمية :

لانستطيع هنا حصر أضرار الخمر على جسم الانسان لكثرتها فهي تفتك بالجسم كله ، ولاتترك عضوا فيه الا وأصابته بدائها "فاذا تناول الانسان شرابا كحوليا ، فانه يذهب في الحال الى خلايا المخ ، ليكون أول مايصاب بضررها" (١) وتحدث الخمر في المخ هبوطا عاما في جميع مراكزه ، فيفقد الانسان القدرة على التحكم في عضلاته الارادية وتتأثر مراكز الذاكرة بالمخ تأثرا كبيرا (٢) ، وتؤدي أيضا الى تلف خلايا المخ ، والخلايا العصبية ، والى التهاب الدماغ الكاذب ، والهذيان الكحولي والرعاش ، والصرع ، وضعف مستوى التفكير ، واضطرابه ، وعدم التركيز واضطراب العاطفة (٣) .

أما اثارها على باقي أعضاء الجسم فيمكن تلخيصها في النقاط التالية :

(١) التهاب العيون ، وضعف الابصار ، وتعفن الفم ، وتسوس الأسنان .

(٢) التهاب المعدة الحاد ، وألم المعدة المزمن ، وتقرح الاثنى عشر .

(٣) التهاب الكلى ، والبنكرياس ، وتضخم الكبد وتشحمه ، ثم تليفه .

---

(١) لماذا حرم الله هذه الأشياء ، مرجع سابق ، ص ٤٢ ، ولمزيد من معرفة آثار الخمر على العقل يمكن الاطلاع على كتاب الخمر والادمان الكحولي مشكلة العصر الخطيرة نبيل صبحي الطويل ، ص ٧٨، ٧٩ .

(٢) المرجع نفسه ، ص ٣٩-٤٠ .

(٣) الاكتشافات العلمية ودلالتها في القرآن الكريم ، مرجع سابق ، ص ٦٨-٦٩ .

(٤) اضطراب ضربات القلب ، وتصلب الشرايين ، والذبحة الصدرية ، والسكتة القلبية .

(٥) تورث صفات الضعف في الجنين ، والاستعداد الوراثي للادمان ، وتؤدي الى الخبل ، والتخلف العقلي ، والشلل التشنجي عند أبناء وأحفاد شاربي الخمر (١) .

(٦) يصاب مدمن الخمر بنوع من الصمم العصبي ، نتيجة تأثر العصب السمعي بسمومها ، وهذا المرض لايمكن علاجه ، وتؤثر على جهاز الأذن الداخلية المختص بحفظ توازن الجسم .

(٧) يؤدي شرب الخمر الى اصابة الأحبال الصوتية بالالتهابات المزمنة ، والى اصابة الحنجرة بالسرطان (٢) .

(٨) تحدث ضمورا في الخصية ، واسترخاء في عضلات كيس الصفن وعضو التناسل ، وتجعل الحيوانات المنوية نادرة ، وتحدث سرعة الانزال وتعوق الانتصاب ، وتسبب العنة (٣) .

الأضرار الاجتماعية :

الخمر أم الخبائث ، وهي الطريق السريع للوصول الى مستنقعات الفاحشة والجريمة . ومن أبرز أضرار الخمر الاجتماعية :

(١) اهمال الأسرة :

يهمل متعاطي الخمر أسرته ، فلايلتفت الى رعايتها

---

(١) الاكتشافات العلمية ودلالتها في القرآن الكريم ، مرجع سابق ، ص ٦٧-٦٨ .
(٢) اعجاز القرآن في حواس الانسان ، د. محمد كمال عبد العزيز ، ص ٨٠ .
(٣) لماذا حرم الله هذه الأشياء ، مرجع سابق ، ص ٤٢ .

الرعاية المطلوبة منه ، والمكلف بها شرعا ، ويهمل تربية أبنائه وتوجيههم ، فينحرف الأبناء "لانسياقهم غالبا لتقليد آبائهم " (١).

ويعاني أغلب أبناء المدمنين من مصاعب دراسية ، ويسيطر عليهم القلق أو الشعور بأنهم منبوذون من الأبوين ، فيشعرون بالكراهية والسخط عليهما ، ويعانون من صعوبات في تكوين الصداقات ، لعدم ثقتهم بالناس (٢) . وأسرة المدمن تتميز بالعنف والعداء ، والفوضى في التعامل ، والتهرب من المسئولية ، والتناقض ، والعدوانية الشديدة ، والفوضى الجنسية (٣) .

(٢) <u>انتشار الجريمة والفاحشة</u> :

"يتسبب الخمر في احداث نصف الاجرام (هكذا) في الولايات المتحدة ، ويكون اما بسكر الجاني أو المجني عليه " (٤) .

وتفيد الاحصاءات بأن الخمر تتسبب في (١٣ – ٧٢٪) من الجرائم ، وأن نسبة (١٣ – ٥٠٪) من حوادث اغتصاب النساء يكون للخمر دور رئيسيا فيه ، أما جرائم القتل فتتسبب الخمر في (٢٤ – ٧٢٪) من حوادثها ، وأن (١٣٪) من حوادث القسوة مع الأطفال سببها الخمر (٥) .

وتفيد احصاءات دائرة الصحة في سان فرانسسكو ، ان

---

(١) انتشار أم الخبائث ، اللواء محمود شيت خطاب ، ص ٣٠ .
(٢) الادمان ومظاهره ، عادل الدمرداش ، ص ٩٣-٩٧ .
(٣) المرجع نفسه ، ص ١٢٤ .
(٤) أفول شمس الحضارة الغربية من نافذة الخمور ، مصطفى فوزي غزال ، ص ٢١ .
(٥) الخمر والادمان الكحولي مشكلة العصر الخطيرة ، مرجع سابق ، ص ٨١ .

الفتيات تحت (٢٣ سنة) واللاتى يعالجن من الادمان ، وجد ان جميعهن تقريبا من محترفات الدعارة (١) .

وفى بريطانيا اعتدى أحد المخمورين على ابنته ، وحملت منه سفاحا وهى حادثة تكاد تكون يومية هناك (٢) .

وتفيد احصاءات الأمن العام اللبنانى لعام (١٩٧٧-١٩٧٨م) أن ٧٥٪ من جرائم القتل والسرقة ، كانت بسبب الخمر ، اما الاتجار بها ، أو ادمانها (٣) .

(ج) <u>الأضرار الاقتصادية :</u>

تتسبب الخمر فى خسائر مادية وبشرية كبيرة ، فهى السبب الأول فى حوادث السيارات حيث أن نسبة (٥٠٪) من حوادثها سببها تعاطى الخمر (٤) ، وتخسر الصناعة الأمريكية سنويا من (٨ – ١٠) بلايين دولار بسبب الادمان ، وتشير احصاءات مستشفى مدينة بوسطن الى أن (٢٢٪) من الأطفال المولودين من أمهات مدمنات ولدوا مشوهين ، (٤٤٪) منهم يتمتعون بذكاء أقل من غيرهم ، بالاضافة الى اصابتهم بأمراض القلب والدورة الدموية (٥) .

وتنفق الولايات المتحدة الأمريكية (١٩٤) مليون دولار سنويا على مراكز مكافحة الادمان (٦) .

---

(١) افول شمس الحضارة الغربية ، من نافذة المخدرات ، مصطفى فوازى غزال ، ص ٣٦ .
(٢) افول شمس الحضارة الغربية ، من نافذة الخمور ، مرجع سابق ، ص ١٤ .
(٣) انتشار أم الخبائث ، مرجع سابق ، ص ١٦ .
(٤) افول شمس الحضارة الغربية ، من نافذة الخمور ، مرجع سابق ، ص ٢٤ .
(٥) المرجع نفسه ، ص ٢٥-٢٦ .
(٦) المرجع نفسه ، ص ٢١ .

ففي أمريكا أقر الكونجرس (بالاجماع تقريبا) قانونا يمنع بيع الخمر ، أو صناعتها أو تصديرها ، وكان ذلك عام (١٩١٩م) ، على أن يبدأ التنفيذ مع بداية عام (١٩٢٠م) وسبق تنفيذ القرار حملة اعلامية مكثفة ، للتوعية بأضرار الخمر في مختلف وسائل الاعلام ، ومن خلال تدريس أضرارهاللطلبة في جميع مراحل التعليم ونشر حوالى تسعة مليون صفحة تبين أضرارها ، وكلفت الحملة في ذلك العام فقط ستين مليون دولار ولكن بمجرد أن وضع هذا القانون موضع التنفيذ ، واغلقت الحانات ، انتشرت آلاف الحانات السرية ، وتضاعف عدد متعاطى الخمر ، وحاولت الحكومة فرض هذا القانون بالقوة وقدمت للمحاكمة ملايين الأشخاص ، وسجن حوالى نصف مليون شخص لادانتهم بشرب الخمر ، أو الاتجار بها ، أو حيازتها ، وحكم على مائتين من عتاة المجرمين بالاعدام ، لجرائم تتصل بالخمر ، وصادرت الحكومة مايساوى أربعمائة مليون دولار من املاك الحانات ومصانع الخمر السرية ، وانتشرت أنواع رديئة من الخمور ، أدت الى وفاة سبعة آلاف شخص ، واصابة أحد عشر الف شخص بأمراض خطيرة خلال عام واحد ، وارتفعت نسبة الجرائم الى ثلاثمائة بالمائة وانفقت الدولة مائتين وخمسين مليون جنيه لتنفيذ القانون ، ولكن وفي عام (١٩٣٣م) وجدت أمريكا نفسها مضطرة الى رفع الحظر عن الخمر والغاء ذلك القانون[(١)] .

"ان قرار منع الخمر لم يلغ على أساس أن الخمر جيدة أو سيئة ضارة أو غير ضارة ، ان القرار قد الغى على أساس

---

(١) الخمر بين الطب والفقه ، مرجع سابق ، ص ١١٨-٢١٢ .

واقعى هو أن المنع قد فشل" (١).

لقد فشلت التجربة الأمريكية على الرغم مما بذل فيهامن جهود اعلامية وأموال طائلة ، بينما نجح التشريع الربانى دون هالات اعلامية ، أو بذل مالى فقد كان العامل العقائدى كفيلا بتأكيد التحريم ، وامتناع الأفراد عن تناول الخمر .

ان هذه المقارنة تعطى معنى واحدا ان صلاح الأمم والمجتمعات لن يكون الا باتباع التشريع الربانى الذى يستطيع تحقيق الحياة السعيدة على الأرض .

(٢) المخدرات والتدخين :

ويتبع أم الخبائث سموم أخرى ، كالمخدرات والتدخين وكلها ذات أضرار على صحة الانسان ، وحياته الاجتماعية ، والاقتصادية . ولعدم التكرار فان ماقيل عن الخمر يقال أضعافه عن المخدرات ، فلقد أصبح هذا الداء منتشرا جدا فى أغلب دول العالم ، وقامت هيئات لمكافحة هذا الداء والقضاء عليه ، والذى يتوقعه الباحث فشل هذه الهيئات فى مهمتها ، وذلك لتجاهلها العامل الدينى فى عملية المكافحة ، وعلى الدول الاسلامية والتى تتعرض لحرب ضروس من قبل أعدائها ، عن طريق نشر المخدرات بين شبابها أن تركز فى عملية المكافحة على الأسلوب العقائدى لتضمن نجاح جهودها فى صد ومكافحة هذا الداء .

أما التدخين ، فان الحديث فيه وفى أخطاره ، حديث مكرور ، ولم يعد خافيا على أحد أضراره ونتائجه السلبية

(١) الخمر بين الطب والفقه ، مرجع سابق ، ص ١٢١ .

على صحة الانسان ، فقد أشبع بحثا ودراسة ، وتقوم وسائل الاعلام باظهار أضراره بشكل مستمر ولكن وللأسف فان كثيرا من الناس يتساهل في تدخينه مع معرفته بأخطاره ، ونذكر هنا بعض الأمراض التي يسببها التدخين على سبيل التذكرة فمنها أمراض القلب ، وارتفاع ضغط الدم ، والتهاب القصبة الهوائية ، والجهاز الهضمي ، والجهاز التناسلي ، ويعتبر من أهم العوامل المساعده على الاصابة بالسرطان (١) .

(هـ) الصيام عبادة وأسلوب تغذية :

الصوم لغة : "قال الخليل الصوم قيام بلا عمل ، والصوم الامساك عن الطعام ... والصوم ركود الرياح ، وقال أبو عبيدة كل ممسك عن طعام أو كلام أو سير فهو صائم" (٢) .

وشرعا : "الامساك عن أشياء مخصوصة في وقت مخصوص" (٣) .

وصوم رمضان : "واجب والأصل في وجوبه الكتاب والسنة والاجماع" (٤) .

قال تعالى : {يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ ...} (٥) .

وقال تعالى : {... فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ ...} (٦) .

ودليل فرضه من السنة قوله صلى الله عليه وسلم : "بني الاسلام على خمس : شهادة أن لا اله الا الله وأن محمدا رسول

---

(١) التدخين في ضوء العلم الحديث ، ابراهيم محمد الضبيعي ص ٥٣-٦٣ .
(٢) مختار الصحاح ، مرجع سابق ، ص ٣٧٤ .
(٣) المغني ، مرجع سابق ، ٣/٢ .
(٤) المرجع نفسه ، ٣/٢ .
(٥) البقرة : ١٨٣
(٦) البقرة : ١٨٥

الله ، واقام الصلاة ، وايتاء الزكاة ، حج البيت ، وصوم رمضان" .(١)

شروط وجوب الصيام :

١ ـ الاسلام
٢ ـ البلوغ
٣ ـ العقل
٤ ـ القدرة عليه (٢)

(١) الاسلام :

وهو شرط لوجوبه ، وذلك لتحقيق القناعة به ، وممارسته عن عقيدة وايمان ، لأنه متى مامارس الانسان هذه العبادة بغير عقيدة ولا ايمان ، فان الغاية من فرضه لاتتحقق أبدا .

(٢) البلوغ :

شرط مهم لتحقيق الغاية من ممارسة هذه العبادة فالطفل لايشعر بقيمة الصيام الروحية والصحية ، لأن سنه لايمكنه من فهم المجردات فهو يشعر بالجوع ، وتلح عليه هذه الحاجة مما يجعله يحاول تلبيتها ، واسكات صارخ الجوع ، بأى طريقة كانت حتى وان لجأ الى الكذب والتدليس ، والغش ، وربما كره هذه الفريضة لأنه لايعرف قيمتها ، ولايمكن أن يشعر بها .

(٣) العقل :

شرط مهم لتقدير هذه العبادة ، والقيام بها ، ومن فقد عقله سقط عنه التكليف ، ولأنه لايستطيع تثمين قيمة وفوائد هذه العبادة .

---

(١) مسلم ، ٣٤/١ .
(٢) منار السبيل فى شرح الدليل ، مرجع سابق ، ٢٢٦/١ .

(٤) القدرة عليه :

القدرة على الصيام ، الاستفادة من هذه العبادة روحيا وجسميا ، تستدعي القدرة البدنية عليه ، وهذا الشرط من رحمة الله وتيسيره على المسلمين ، فالمريض أو الضعيف ، الذى يضر به الصيام ، ويؤدى الى ضعفه ومضاعفة مرضه ، يعفى من الصيام ، فالاسلام يحرص على حياة الانسان وصحته ، ويعمل على تجنيب المسلم الضرر الذى قد يؤثر عليه أو على قوته ، لذلك فهو يرخص للمريض أو المسافر فى الفطر وقضاء الصيام بعد الشفاء أو الاستقرار ، قال تعالى : {... ومن كان مريضا أو على سفر فعدة من أيام أخر يريد الله بكم اليسر ولايريد بكم العسر ...} (١) .

والاسلام لايفرض الصيام لحرمان الانسان من الطعام والشراب ، وتعذيبه بذلك انما فرضه الله لحكم عظيمة وجليلة تجلت بعضها للانسان ، فالصوم يربى النفوس على الصبر وتحمل المشاق ، لأن هذه الأمة التى فرض عليها الصيام ، تتحمل مسئولية انتشال العالم من ظلام الكفر والظلم الى نور الاسلام وحريته وعدالته وسوف تقابل فى سبيل ذلك مشاقا كبيرة ، يجب أن تكون نفوس أبنائه قوية قادرة على تحملها .

آداب الصيام وثوابه :

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "كل عمل ابن آدم له الا الصيام فانه لى وأنا أجزى به ، والصيام جنه ، واذا كان يوم صيام أحدكم ، فلايرفث ، ولايصخب فان سابه أحد أو قاتله ، فليقل انى امرؤ صائم ، والذى نفس محمد بيده لخلوف

(١) البقرة : ١٨٥

فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك ،وللصائم فرحتان يفرحهما ، اذا أفطر فرح بفطره ، واذا لقى ربه فرح بصومه "(١) .

وقال صلى الله عليه وسلم : "ان فى الجنة بابا يقال له الريان ، يدخل منه الصائمون يوم القيامة لايدخل منه أحد غيرهم ، يقال أين الصائمون فيقومون ، لايدخل منه أحد غيرهم فاذا دخلوا أغلق فلم يدخل منه أحد "(٢) .

وقال صلى الله عليه وسلم : "من صام رمضان ايمانا واحتسابا غفر له ماتقدم من ذنبه "(٣) .

وقال صلى الله عليه وسلم : "... ورمضان الى رمضان مكفرات لما بينهن اذا اجتنبت الكبائر"(٤) .

يرغب الاسلام فى الصيام ، ببيان ما أعد الله للصائم من النعيم والأجر يوم القيامة ، حثا على أداء هذه العبادة ، رجاء ماعند الله من أجر وثواب وينهى عن افساد الجو الروحى للصيام بالرفث والعبث والصخب ، والمشاجرة والصيام تدريب على الصبر وضبط النفس أمام المثيرات من أى نوع كانت .

الفرق بين الصيام والجوع :

"ورب سائل يقول : ماهو الفرق بين الجوع والصوم ؟ ويزعم انهما صنوان أو اسمان لمفهوم واحد . والواقع أن هناك فروق كثيرة بين

(١) البخارى ، ٢٢٨/٢ .
(٢) المرجع نفسه ، ٢٢٦/٢ .
(٣) المرجع نفسه ، ٢٢٨/٢ .
(٤) مسلم ، ١٤٤/١ .

الجوع والصوم أو انهما ضدان مختلفان ، اذ ثبت بالعديد من الأبحاث العلمية أن فيزيولوجى الجوع تختلف كليا عن فيزيولوجى الصيام ، فالجوع حرمان اجبارى يوجه العمل الفيزيولوجى فى الجسم توجيها خاطئا بواسطة الجهاز العصبى ، والهرمونات ، ففى الجوع تهاجم الأعضاء الرئيسية ، والأنسجة المقيمة فى الجسم (كالدماغ والقلب مثلا) ويباشر بحلها واستهلاكها ، أما الصوم فهو عمل اختيارى ، تتفق فيه الارادة المحضة مع الفيزيولوجى فى الجسم ، وتصان فيه أعضاء الجسم الرئيسية ، وأنسجته المقيمة ، فلاتصاب بالانحلال اذ يوجه الجسم فى الصوم هجومه على الترسبات الضارة والأنسجة المستهلكة العاجزة ، فيحللها ليتغذى منها ، ويجدد المستهلك والعاجز منها بأنسجة جديدة سليمة ، فالفيزيولوجى فى الجوع عملية تخريب فى حين انها فى الصوم عملية تنظيف وترميم ، والنفس هى طريق التحويل بينهما ، لذلك يشترط فى الصوم لضمان نتائجه الحسنة أن يمارس بكامل الرضى والقناعة ، والايمان ، والاطمئنان ، والا ضاعت فائدته وانقلب الى عملية (تجويع) وهنا تكمن فى رأيى الحكمة من النية المسبقة للصوم ، لأنه يستهدف أيضا الى تنقية الجسم والروح وليس (نرفزة) الصائم وتعذيبه بالجوع ، وعندى أن كل صائم يزعم أن الصوم يسبب ضيق الخلق ، ويتخذ من

الصوم مبررا لضيق الخلق ، ان كل صائم هذا شأنه
لم يعرف الصوم ولم يتعرف فى (صيامه المزعوم) الا
الى الجوع وما أعظم الفرق بينهما " (١) .

و "الصوم ينقى الأنسجة من السموم ، كما يذيب الشحم ، ويخلص الدورة الدموية من معاكساته لها ، وبينما تزداد الدورة الدموية سهولة ، ويزداد القلب نشاطا اثناء الصيام تنحط طاقة القلب وتتعسر الدورة الدموية بعد بضع أيام من الجوع" (٢) .

والجوع يؤذى الدماغ ، ويصيبه ببلادة دائمة ، أما الصيام فانه ينشطه فى أعماله ، ويسرع الجوع بظهور الشيخوخة المبكرة ، ويجدد الصيام الشباب بتجديد الأنسجة المستهلكة والتعبة ، ويشفى الصيام التهاب اللثة بينما يزيدها الجوع (٣) .

الفوائد الصحية للصوم :

من فوائد الصيام آثاره الصحية على جسم الانسان ، وهى جانب من جوانب منافعه الكثيرة ، فالصوم "جنة من أدواء

الروح والقلب والبدن ، منافعه تفوت الاحصاء وله
تأثير عجيب فى حفظ الصحة واذابة الفضلات ، وحبس
النفس عن تناول مؤذياتها ولاسيما اذا كان
باعتدال وقصد فى افضل أوقاته شرعا ، حاجة البدن

(١) التداوى بلا دواء بالماء والهواء وتنقية الدم والغذاء والصوم ، د. أمين رويحه ، ص ١٨٩-١٩٠ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ١٩٠ .
(٣) المرجع نفسه ، ص ١٩٠ .

اليه طبعا . ثم ان فيه من راحة القوى والأعضاء مايحفظ عليها قواها وفيه خاصية، تقتضى ايثاره وهى تفريحه للقلب عاجلا وآجلا ... وهو يدخل فى الأدوية الروحانية ، والطبيعية ، واذا راعى الصائم فيه ماينبغى مراعاته طبعا وشرعا عظم انتفاع قلبه وبدنه به ، وحبس عنه المواد الغريبة والفاسدة ، التى هو مستعد لها ، وأزال المواد الرديئة الحاصلة ، بحسب كماله ونقصانه". (١)

وأول فوائد الصوم الصحية، التخلص من السمنة وأضرارها وانقاص الوزن ، لأن فى تراكم الدهون فى الجسم ، دون اتاحة فرصة لاذابتها تؤدى الى أضرار صحية بالغة أهمها تعطيل العملية الفسيولوجية المتعلقة بتفتيت الطاقة المدخرة فى الجسم على هيئة دهون ، وجيكلوجين ، وبتعطيل هذه العملية يفقد الجسم قدرته على عملية الهدم ، وتفتيت الطاقة فيؤدى ذلك الى زيادة تراكم الدهون التى تقود الى السمنة ، لذا فان الجسم يحتاج الى فترات من الصيام الطويل . (٢)

"وقد جعل الله فترة الصيام من طلوع الفجر الى غروب الشمس ، ولم يجعله من غروب الشمس الى طلوع الفجر ولذلك حكم عديدة منها ، ان نشاط الانسان انما هو فى النهار ، ومن المعلوم أن عمليات الهدم تكون على أبطأها فى الليل وعلى أشدها فى النهار فتكون الفائدة قليلة اذا كان الصيام فى

(١) الطب النبوى ، مرجع سابق ، ص ٢٠٨،٢٠٩ .
(٢) الصوم وأمراض السمنة ، مرجع سابق ، ص ١٣ .

الليل بدلا من النهار" (١).

ويساعد الصيام "على التخلص أو التخفيف من المفرزات والفضلات والسموم هذا بالاضافة الى استراحة الجهاز الهضمى وملحقاته أثناء فترة الصيام" (٢).

ويقول مالك فادن : "ان الصوم نافع للجسم ، يصفيه من رواسب السموم التى تشتمل عليها الأغذية والأدوية" (٣).

للصوم أثره فى علاج كثير من الأمراض ، وأكثر الأمراض تأثرا بالصيام أمراض المعدة ، وأمراض الدم ، وأمراض العروق (٤).

وللصوم أثره فى علاج النحول كما يعالج السمنة ، وهنا

"قد يجدى القارىء تناقضا بين ماقلناه عن معالجة النحول بالصوم ، وقد يتعذر عليه أن يفهم كيف أن الصوم الذى يذيب الشحم يمكن أن يزيل النحول وهو المحتاج الى مزيد من الشحم ؟! والواقع ان هذا التناقض ... تناقض ظاهرى فقط اذ أن الصوم

---

(١) الصوم وأمراض السمنة ، مرجع سابق ، ص ١٣ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ١٣ .
(٣) نقلا عن كتاب الصيام فى الاسلام ، محمد محمود الصواف ، ص ٢٥ .
(٤) نقلا عن المرجع نفسه ، ص ٢٥ .

ليس عمليـــة ازالـــة السـمنة فحسب ، بـل هو أيضا عمليـــة تعـديل الثقـل فى كفتى الميزان بعدالة ، فالسمين يفقد بالصوم بضع أو عدة كيلو غرامات من شحمه ، والنحيل يفقد مثل ذلك أيضا ، ولكنه يعود بعد الصوم الى استرداد مافقده بل واكثر مما فقد اذ دلت التجارب على أن هذه الزيادة بعد الصوم تبلـغ (٢٠٪) مـن الـوزن الـسابق ... ، لأن الصوم يحدث توازنـا فيزيولوجيـا بيـن افـرازات الغدد الصماء ويمهد السبيل للأعمال البيولوجية فى سائر أنسجة الجسم ، فالصوم عمليـة تنظيـف وتجديد وتعويض" . (١)

والنحول الذى يعالج بالصوم ، يجب أن لايكون قد بلغ حد الهزال ، أو أن يكون ناشئا عن بعض الأمراض التى تمنع الصوم (٢)

والصوم ينقى الدم ، ويساعد الأوعية على التخلص من الكسترول المترسب على جدرانها . (٣)

ويسـاعد الصـوم على علاج الأمراض النفسية مثل الصداع ، والشقيقة ، وأنواع التهابات الأعصاب والأرق المزمن . (٤) ويفيد الصيـام أيضـا فـى عـلاج الأمراض الجلدية مثل الاكزما ، وداء الصدف ، والشرى ، والقروح والدمامل . (٥)

هـذه بعـض فوائـد الصـوم الصحية ، والتى جعلت من بعض علمـاء الغـرب مـن ينـادى الآن ، باسـتخدام الصيـام فى علاج

---

(١) التداوى بلا دواء بالماء والهواء وتنقية الدم بالغذاء والصوم ، مرجع سابق ، ص ١٧٨ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ١٧٨ .
(٣) المرجع نفسه ، ص ١٧٩ .
(٤) المرجع نفسه ، ص ١٨٦ .
(٥) المرجع نفسه ، ص ١٨٣ .

الكثير من الأمراض ، وقد أنشأ بالفعل مصحات خاصة للعلاج عن طريق الصيام منها : مزرعة (اسر) الصحية فى الولايات المتحدة الأمريكية ، ومنتجع (باولينغ) الصحى فى الولايات المتحدة الأمريكية أيضا ، ومصحات (بتشنجر) وهما مصحان احدهما فى المانيا الغربية والآخر فى اسبانيا ، ومصح (الفيلا المليئة بالخضار والنباتات فى مكسيكو ، ومصح (كورميلوت) فى مدينة بيونس ايرس .(١)

ويقول الدكتور (نيكولاييف) من موسكو "ان العلاج من خلال الصوم ماهو الا عملية جراحية باطنية دون مبضع جراح" .(٢)

ويقول البروفسور فى علم النفس وعلم الاجتماع (رولاند كراهى) "انه يجب أن نرفع الصوم من جديد الى المكانة التى كان يتسنمها فى العهود القديمة " .(٣)

ويقول أيضا : "لقد أنعم الله على بصحة جيدة طيلة حياتى ، غير انى بعد فترة الصوم تمتعت بشعور غامر من الصحة والنشاط" .(٤)

وعلى الرغم من قيام المصحات التى تعتمد على الصيام فى العلاج الا أن تجربة الصيام عندهم بمختلف درجاته وأنواعه تظل قاصرة عن طريقة الصيام فى الاسلام (٥) لما تسببه من الأضرار حيث لايمارس الصيام عندهم الا تحت اشراف طبى دقيق وتعقيدات تجعل من يقدم على هذه التجربة يتردد الف مرة قبل القيام بها . أما الاسلام فقد فرضه بصورة دورية (شهر فى كل عام)

---

(١) دراسة حول الصوم الطبى النظام الغذائى الأمثل ، د. الان كوت ، ص ٢٠١، ٢٠٨ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ٣١ .
(٣) المرجع نفسه ، ص ٥٥ .
(٤) المرجع نفسه ، ص ٤٤ .
(٥) الصوم وأمراض السمنة ، مرجع سابق ، ص ٥٧ .

واعفى المرضى والمسافرين ، وكل من يجد فى الصيام اضرارا بصحته منه .

ومع مايعتور تلك الأنواع من الصيام من قصور وخطورة ، الا أن القائمين عليه يدعون الى الاهتمام بالجانب الروحى خلال فترات الصيام الطبى ، فمن أهم الاجراءات التى تتخذ داخل مصحات الصوم الطبى التركيز على غرس الايمان بجدوى الصيام وفائدته فى نفس الصائم ، والحث على الابتعاد عن الذهاب الى المسارح والسينما ، وكثرة الثرثرة ، والألعاب المسلية لأنها تتعارض وروحية الصيام (١) .

الصيام عبادة وتربية :

الصيام ليس فقط أسلوب من أساليب التغذية المفيدة لجسم الانسان ، يساعده على التخلص من الافرازات والسموم التى تخلفها الأطعمة طوال أحد عشر شهرا ، فالصيام عبادة بدنية "ومادام الانسان صائما فهو فى حالة عبادة وطاعة ولايجوز للعابد أن يخالف ماتقتضيه العبادة من السكون والهدوء ، والحلم والوقار ، والطاعة ، والاستغفار ، والخشوع والخضوع ، فلايجوز للصائم أن يطعن ، أو يلعن ، ولايصخب ، ولايغضب ، ولايفعل مايغضب الرب عز وجل من الغيبة والنميمة ، والكذب والخيانة وغمط حقوق الناس ، واحتقارهم ، والذى يفعل من هذه الأعمال شيئا وهو صائم ، فقد أهدر أجره وأضاع أتعابه" (٢) .

---

(١) التداوى بلادواء بالماء والهواء وتنقية الدم والغذاء والصوم ، مرجع سابق ، ص ١٩٣ .
(٢) الصيام فى الاسلام ، مرجع سابق ، ص ١٧ .

ويعد الصوم الصادق الانسان للتقوى ، ويربى فيه الارادة وينمى ملكة الصبر ، والصوم طهرة وزكاة للجسد ، يطهر الانسان من بطر النعمة ويزيل عنه آثار الشح ، والبخل ، والكبر ، والخيلاء ، ويرسخ الصيام مبدأ المساواة بين الأغنياء والفقراء ، والأمير والحقير .(١)

وينمى الصوم فى الأمة سلوك التنظيم ، فالامساك له وقت محدد والافطار بوقت محدد ، يجب على الجميع مراعاته والتمشى به ، ويغرس الصوم فى الانسان عادات وسلوكيات سليمة نحو التغذية ، وينمى فى المسلم الرقابة الذاتية ، حيث لايمكن لأحد اكتشاف صيام أو فطر الانسان ، ولكن المسلم يمنع نفسه شهواتها وينهاها عن معصية الخالق رجاء الثواب فى الآخرة .

ويسمو الصوم بالنفس ، ويحلق الصائم فى أجواء روحية عظيمة لايشعر بها الا من جرب الصوم الحقيقى ، ويربى الصوم فى الانسان عادات اجتماعية جيدة ، يمكن أن تكون عادات ملازمة له حتى بعد انتهاء شهر الصوم .

ان فوائد الصيام لايمكن حصرها ، ويكتفى بما ذكر ، مع الاعتراف بالتقصير فى عرض فوائد هذه العبادة التى فرضها الله سبحانه وتعالى على عباده ، وهو أعلم بمايصلح أحوالهم الجسمية والنفسية والاجتماعية .

(و) الفوائد الصحية للأطعمة الوارد ذكرها فى مصدرى التشريع

ذكر فى القرآن الكريم والسنة النبوية ، بعض أنواع

---

(١) الصيام فى الاسلام ، مرجع سابق ، ص ١٣، ١٤ .

الأطعمة ، ذات القيمة الغذائية الممتازة ، وفيما يلى بعض هذه الأنواع وفوائدها الغذائية والصحية .

(١) العسل :

قال تعالى : {وأوحى ربك الى النحل أن اتخذى من الجبال بيوتا ومن الشجر ومما يعرشون . ثم كلى من كل الثمرات فاسلكى سبل ربك ذللا يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس ان فى ذلك لآية لقوم يتفكرون} .

العسل غذاء وشفاء ، أوحى الله سبحانه الى النحل العمل على جمع مادته من كل الثمرات ثم تجهيزه وافرازه ليستفيد منه الانسان .

تركيب العسل :

(١) يحتوى العسل على نسبة عالية من الخمائر ، تفوق جميع الأطعمة الأخرى .
(٢) يحتوى العسل على الكلسيوم ، والصوديوم ، والبوتاسيوم والمغنسيوم ، والحديد ، والكلور ، والفسفور ، والكبريت ، واليود ، وتحوى بعض أنواعه الراديوم .
(٣) يحوى العسل أملاح المنجنيز ، والسيلكون ، والالمنيوم ، والبورون ، والكروم ، والنحاس ، والليثيوم ، والنيكل والرصاص ، والقصدير ، والخارصين ، والأملاح المعدنية مهمة جدا لجسم الانسان .
(٤) يحتوى العسل على بعض الأحماض العضوية ، التفاحيك ،

---
(١) النحل : ٦٨-٦٩

والترتريك ، والليمونيك .

(٥) يحتوى العسل على الزلاليات ، والبروتينات .(١)

(٦) يحتوى العسل على نسبة كبيرة من الفيتامينات منها :

فيتامين (ج) المساعد فى علاج أمراض الدم والاسقربوط .

فيتامين (د) المضاد للكساح .

فيتامين (ك) المضاد للنزيف .

فيتامين (ب١) الذى يؤدى نقصانه الى الاصابة بمرض (البرى برى) .

فيتامين (ب٣) المضاد للالتهابات ، والمساهم فى التمثيل الغذائى الخاص بالسكريات والمكافح للشيب المبكر .

فيتامين (ب٢) الذى يؤدى نقصانه الى التهابات أطراف الفم وتقرحات اللسان واللثة .

فيتامين (ب٦) المتعلق بأكثر عمليات التمثيل الغذائى.

فيتامين (أ) الضرورى للابصار وتجديد الجلد .(٢)

فيتامين (ب١٢) وهو عامل مهم فى الوقاية من فقر الدم

فيتامين (هـ) وهو يمنع انتشار الاكزيما ، والدمامل ، والصدفية .(٣)

ويختلف العسل باختلاف المادة التى يأكلها النحل ، كما يختلف باختلاف الأحوال الجوية وثبت أن سرعة الشفاء تتوقف على نوع العسل فقد وجد أن عسل الجبل أجود وأسرع شفاء من

---

(١) العلاج بعسل النحل ، ن . يويريش ، ص ٨٦-٨٨ .

(٢) الطب من الكتاب والسنة ، مرجع سابق ، ص ١٣٠ ، نقلا عن محقق الكتاب .

(٣) لماذا حرم الله هذه الأشياء ، مرجع سابق ، ص ٨١ .

عسل الشجر ، وهذا أسرع شفاء من عسل العريش . (١)

اهمية عسل النحل الطبية :

"العسل فيه منافع عظيمة : فانه جلاء للأوساخ التى فى العروق والأمعاء... محلل للرطوبات ، أكلا وطلا نافع للمشايخ وأصحاب البلغم ، وهو مغذ ملين للطبيعة ... منق للكبد والصدر ، مدر للبول ، موافق للسعال الكائن عن البلغم" (٢) .

ويشير ابن سينا الى بعض استعمالاته العلاجية فيقول : "والتلطخ به يمنع القمل والصئبان ويقتلها ، وهو مع القسط لطوخ نافع للكلف خاصة المزمن . والعسل بالملح ينقى القروح الوسخة الغائرة ، والمطبوخ منه حتى يغلظ يلزق الجراحات" (٣) ، والعسل يجلو البصر ، والتغرغر به يبرء الخوانيق وينفع اللوزتين ويقوى المعدة ، ويلين البطن ، ويدر البول (٤) .

ولقد اثبت الطب الحديث فوائد العسل فى علاج كثير من الأمراض نذكر منها :

(١) علاج الجروح بالعسل :

العسل يسرع فى شفاء الجروح ، وينشط نمو الأنسجة فى الجروح التى تلتئم بشكل بطىء ، وذلك باستخدامه كغيار .

(٢) علاج جهاز التنفس :

لاستنشاق محلول يتكون من (١٠٪) عسل والباقى ماء ولمدة خمس دقائق ، فائدة كبيرة فى علاج أمراض الجزء العلوى من

---

(١) الاكتشافات العلمية الحديثة ودلالتها فى القرآن الكريم مرجع سابق ، ص ٩٧ .
(٢) الطب النبوى ، مرجع سابق ، ص ٢٦ .
(٣) القانون فى الطب ، ابن سينا ، ص ٢٤ .
(٤) المرجع نفسه ، ص ٢٤ .

جهاز التنفس ، وللعسل ممزوجا مع اللبن ، أو الليمون فائدة كبيرة فى علاج الزكام ونزلات البرد .

(٣) أمراض القلب :

تناول مابين (٥٠ ـ ١٤٠ جم) المتوسط (٧٠ جم) يوميا من العسل لمدة شهر أو شهرين للمرضى الذين يشكون من علل خطيرة بالقلب ، يحدث تحسنا ملحوظا فى حالتهم ، ويرجع حالة الدم الى الحالة العادية ،ويزيد من الهيموجلوبين ، ويقوى الجهاز الدورى ، ويجب ادخال العسل فى الطعام اليومى لمرضى القلب .

(٤) العسل وأمراض المعدة والأمعاء :

يساعد العسل فى عملية الهضم ، وتمثيل الغذاء ، وهو علاج ناجح للامساك ، ويقلل العسل من الحموضة ، لذا وصف كعلاج لاضطرابات المعدة والأمعاء المختلفة والمصحوبة بزيادة فى الحموضة ، وللعسل أثره الممتاز فى علاج قرحة المعدة والأمعاء .

(٥) للعسل أثره فى علاج أمراض الكبد والمرارة .

(٦) العسل علاج جيد للاضطرابات العصبية ، فهو مهدىء للأعصاب اذا أخذ بانتظام .

(٧) العسل علاج ناجح للدمامل والخراريج ، وله أثره فى تجميل الجلد ، والمحافظة على طراوته ، وتغذيته ، وازالة التجاعيد ، ويجعل الجلد ناعما نضرا .

(٨) يفيد العسل فى علاج أمراض التهابات القرنية وتقرحها ، والتهابات الجفون ، والملتحمة (١) .

---

(١) العلاج بعسل النحل ، مرجع سابق ، ص ١١٧-١٤٠ .

(٩) العسل غذاء مثالي في حالات الاصابة بالوهن ، وضعف الهضم .

(١٠) عسل النحل يؤثر في السمنة ، فعند تعاطيه مع البروتينات ، يؤدي الى انقاص الوزن .

(١١) للعسل القدرة في القضاء على أشرس أنواع البكتريا ، وذلك بسحب الرطوبة اللازمة لحياتها ، فمثلا جراثيم حمى التيفوئيد تموت فيه خلال ثمانية وأربعين ساعة ، والجراثيم التي تسبب الالتهاب الرئوي تموت فيه خلال أربعة أيام ، وتموت الدوسنتاريا فيه خلال عشر ساعات .(١)

(١٢) للعسل تأثير مدر للبول في حالات قصور الكليتين عن العمل ، وانحباس السوائل في الجسم ، وله تأثير كبير بتنظيم مرور الدم الى الكلية ، وكذلك في طرح الرمال والحصى من المجاري البولية .

(١٣) للعسل أثره في معالجة اقياء الحمل (الوحام) ، وقد نجحت حقن محاليل العسل بنسبة (٨٥٪) من الحالات .

(١٤) يفيد العسل في معالجة التهاب المهبل بالطفيليات السوطية ، حيث عولجت بنجاح طفيليات التراكومونا ، والطفيليات السوطية ، والالتهابات المهبلية عند النساء عن طريق دهن جدار المهبل وعنق الرحم ، والأعضاء التناسلية الظاهرة بالعسل .(٢)

وهناك دراسات كثيرة أظهرت فوائد العسل العلاجية وثبت

---

(١) عسل النحل وأسراره الغذائية والدوائية ، د. سراج محسن الغامدي وآخرون ، ص ٥٩-٦١ .

(٢) الاكتشافات العلمية ودلالتها في القرآن ، مرجع سابق ، ص ١٠٠-١٠١ .

انه مفيد جدا لعلاج الكثير من الأمراض ، وصدر فى ذلك مؤلفات كثيرةجدا منها كتاب بعنوان (العسل) صدر عام ١٩٧٥م كتبته (ايفا كرين) رئيسة جمعية أبحاث النحل البريطانية ، ويقع فى (٦٠٨) صفحة ، بحث فى العسل من كل نواحيه ، وختمت المؤلفة بحث الخواص الحيوية للعسل ومنافعه الطبية بقولها "وهنا ونظرا لأن العسل يفيد على نطاق واسع ، وغير مؤذ فانه يحق لنا بكل تأكيد أن ننهى هذا الفصل بالتعبير من السورة (١٦) من القرآن حينما يتكلم عن العسل أنه {فيه شفاء للناس}" (١) .

علاج نبوى بالعسل :

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "الشفاء فى ثلاثة شرطة محجم ، أو شربة عسل ، أو كية بالنار ، وأنهى أمتى عن الكى" (٢) .

وقال صلى الله عليه وسلم : "عليكم بالشفاءين العسل والقرآن" (٣) .

وعن أبى سعيد الخدرى رضى الله عنه ، أن رجلا جاء الى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال : ان أخى استطلق بطنه فقال الرسول صلى الله عليه وسلم : "اسقه عسلا" فسقاه عسلا ثم جاء فقال يارسول الله أسقيته عسلا ، فما زاد الا استطلاقا فقال : "اذهب فاسقه عسلا" فذهب فسقاه عسلا ثم جاء فقال يارسول الله مازاده الا استطلاقا ، فقال رسول الله صلى الله

---

(١) نقلا عن الاكتشافات العلمية ودلالتها فى القرآن ، مرجع سابق ، ص ١٠٤ .
(٢) البخارى ، ١٢/٧ .
(٣) ابن ماجة ، ١١٤/٢ .

عليه وسلم : "صدق الله وكذب بطن أخيك" اذهب فاسقه عسلا ، فذهب فسقاه فبرأ "(١) .

مما سبق تظهر لنا أهمية العسل العلاجية ، والغذائية "انه بحق يعتبر مخزنا كاملا لكثير من العقاقير العلاجية والوقائية ، كما انه غذاء شهى مفيد"(٢) فالعسل شفاء من كثير من الأمراض ، ويجب الاهتمام بتناول العسل يوميا وخصوصا للأطفال ، لما فيه من المزايا الغذائية والعلاجية الممتازة .

(٢) اللبن (الغذاء المتوازن) :

قال تعالى : {وان لكم فى الأنعام لعبرة نسقيكم مما فى بطونه من بين فرث ودم لبنا خالصا سائغا للشاربين}(٣) .

"واللبن يعتبر غذاء كاملا (هكذا) ، ذلك لأنه يحتوى على نسبة البروتينات والنشويات والدهنيات ، والأملاح ، والفيتامينات تماما كما يريدها الجسم ، وبنفس الصورة المتوازنة ويسميه علماء التغذية (الغذاء المتوازن)"(٤) .

تركيب اللبن :

يحتوى اللبن على أكثر من مائة مادة ، فهومعقد التركيب ، ومن أهم مكوناته الآتى :

(١) الماء :

يكون الماء مايقرب من (٨٥٪) الى (٩٠٪) من اللبان

---

(١) مسلم ، ٢٦/٧ .
(٢) الاكتشافات العلمية الحديثة ودلالتها فى القرآن الكريم مرجع سابق ، ص ٩٧ .
(٣) النحل : ٦٦
(٤) لماذا حرم الله هذه الأشياء ، مرجع سابق ، ص ٥٣ .

الشديات المختلفة ومكونات اللبن جميعها ، اما ذائبة فى الماء مثل بعض الفيتامينات ، والانزيمات واللاكتوز ، أو معلقة بالماء مثل الدهن .

(٢) البروتينات :

وهو من أهم المصادر الغذائية (الرخيصة الثمن) للانسان وقيمتها الغذائية مرتفعة جدا ، لاحتوائها على الأحماض الأمينية الأساسية اللازمة لجسم الانسان .

(٣) الدهن :

يوجد الدهن فى اللبن على شكل كريات منفردة صغيرة جدا لاترى الا بالميكرسكوب ، وتحتوى جليسريدات دهن اللبن على معظم الأحماض الأساسية الضرورية ، وهذه الأحماض ، لايمكن بناؤها فى الجسم ، ووجودها ضرورى للانسان ، ويوجد مع دهن اللبن مواد ملازمة له دائما أهمها ، الفوسفوليبدات ، والكاروتينات ، والفيتامينات وأهمها فيتامين (أ ،هـ ،ك) وهذه المواد لاتوجد فى الدهون الأخرى .

(٤) سكر اللبن (اللاكتوز) :

لايوجد الا فى اللبن فقط ، ولايوجد فى أى مصدر غذائى آخر فى الطبيعة وهو سريع الامتصاص ، ويشجع عمل ميكروبات نافعة فى الأمعاء على عملها ، ويساعد على زيادة امتصاص الأمعاء للكلسيوم ، والفسفور وله تأثير مسهل .

(٥) فيتامينات اللبن :

يحتوى اللبن على جميع الفيتامينات ، لذا يطلق عليه الغذاء الكامل ، فاللبن يعتبر مصدرا هاما من مصادر فيتامين (أ) ، ويحتوى على نسبة لابأس بها من فيتامين (هـ ،ك ،ب١ ،ب٢) .

(٦) الأملاح المعدنية :

اللبن من أهم مصادر الأملاح المعدنية الضرورية لجسم الانسان ومن أهم المعادن الموجودة فى اللبن الكالسيوم ، والفوسفور ، والماغنسيوم ، والصوديوم ، والبوتاسيوم ، والكلور ، والكبريت ، ويوجد فيه أيضا اثار من الروبيديوم والليثيوم ، والباريوم ، والإسترانشيوم ، والالومنيوم ، والمنجنيز ، والفلور ، والنحاس ، واليود ، والزنك ، والكوبلت .

(٧) الانزيمات :

يحتوى اللبن على نسبة صغيرة من الانزيمات ، وترجع أهميتها الى انها تساعد فى اتمام التفاعلات الكيميائية ، وتحلل المكونات الغذائية المركبة الى عناصر غذائية بسيطة يسهل هضمها وامتصاصها ، فهى تساعد فى عملية الهضم والامتصاص .(١)

القيمة الهضمية للبن :

"يعبر عن القيمة الهضمية لغذاء ما ، بالنسبة بين المهضوم من هذا الغذاء الى المأكول منه ، واللبن من أسهل الأغذية هضما ، وقيمته الهضمية مرتفعة جدا ، اذ أن متوسط هضم مكونات اللبن اجمالا (٩٨٪) وهذه النسبة عالية جدا بالمقارنة للأغذية الأخرى" .(٢)

ان احتواء اللبن على جميع متطلبات الجسم الغذائية ،

---

(١) اللبن وقيمته الغذائية ، د. على أحمد الشحات ، ص ٢١-٥٣ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ٢٨ .

يوجب الاهتمام بتناوله باستمرار فهو الغذاء الكامل . قال صلى الله عليه وسلم : "من أطعمه الله طعاما فليقل : اللهم بارك لنا فيه وارزقنا خيرا منه ، ومن سقاه الله لبنا فليقل : اللهم بارك لنا فيه ، وزدنا منه ، فانى لا أعلم مايجزء من الطعام والشراب الا اللبن" (١) .

هذه نبذة مختصرة عن اللبن وفوائده ومن أراد الاستزادة ففى الكتب المتخصصة ، مايفيد ويغنى .

(٣) التمر :

قال تعالى : {وَهُزِّىٓ إِلَيْكِ بِجِذْعِ ٱلنَّخْلَةِ تُسَٰقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا} (٢) .

وقال تعالى : {وَٱلنَّخْلَ بَاسِقَٰتٍ لَّهَا طَلْعٌ نَّضِيدٌ} (٣) .

وقال تعالى : {وَزُرُوعٍ وَنَخْلٍ طَلْعُهَا هَضِيمٌ} (٤) .

وعن عائشة رضى الله عنها أن النبى صلى الله عليه وسلم قال : "لايجوع أهل بيت عندهم التمر" (٥) .

وعنها قالت : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "ياعائشة بيت لاتمر فيه جياع أهله ،ياعائشة بيت لاتمر فيه جياع أهله ، أو جاع أهله ، قالها مرتين أو ثلاث" (٦) .

تركيب التمر وفوائده الصحية :

فى الجدول الآتى يظهر تركيب البلح والتمر .

---

(١) أبو داود ، ٣٣٩/٣ .
(٢) مريم : ٢٥
(٣) ق : ١٠
(٤) الشعراء : ١٤٨
(٥) مسلم ، ٢١٨/٢ .
(٦) المرجع نفسه ، ٢١٨/٢ .

(١)

المواد	البلح	التمر
(١) مواد كربوهدراتية	٦ر٣٧ غرام	٧٣ غرام ٪
(٢) مواد بروتينية	٩ر٠ غرام	٢ر٢ غرام ٪
(٣) مواد دهنية	٣ر٠ غرام	٦ر٠ غرام ٪
(٤) كالسيوم	٥١ ملغرام	٧٢ ملغرام ٪
(٥) فوسفات	٣٠ ملغرام	٦٠ ملغرام ٪
(٦) حديد	٣ر١ ملغرام	١ر٢ملغرام ٪
(٧) فيتامين (C)	١٠ ملغرام	—
(٨) فيتامين (A)	١٢٥ وحدة دولية	١٥٠وحدة

ومن تركيب التمر نستنتج قيمته الغذائية ، وفائدته الصحية ،فاحتواء التمر على مواد سكرية احادية سهلة الاستقلاب ، والتمثيل ، والامتصاص يساعد على مد الجسم بالطاقة الحرارية العالية بسرعة ، وللتمر أثره فى مكافحة الامساك ، وذلك لاحتوائه على سكر الفواكه الذى له تاثير منشط على الحركة الدودية للأمعاء ، ويحتوى التمر على فيتامين (أ) الذى يساعد على نمو أجسام الأطفال ، وعدم جفاف ملتحمة العين ، والقرنية والأغشية المخاطية المبطنة لأعضاء الجسم ، لهذا فهو ضد الغشاوة الليلية ، وله فائدة أكيدة فى تقوية أعصاب العين ، ومكافحة العشى الليلى ، كما يسهم

(١) نقلا عن كتاب الرطب والنخلة ، عبد الله عبد الرزاق السعيد ، ص ١١٤ .

فى تقوية الأعصاب السمعية ويحد التمر من نشاط الغدة الدرقية ، والتى لها علاقة بالمزاج العصبى ، فادخال التمر فى طعام العصبيين يفيد فى تهدئتهم ، ويفضله الأطباء على المهدئات والمسكنات الطبية التى تورث الادمان ، ويحتوى التمر على فيتامينات (ب١،ب٢،ب ب) ووظيفتها تقوية الأعصاب ، وتلين الأوعية الدموية ، وتلين الأمعاء ، وحفظها من الالتهاب والضعف ، وتقى الجسم من آفات الكبد واليرقان وتشقق الشفاه وتكسر الأظافر ، وجفاف الجلد ، والتمر غنى بالفوسفور بنسبة عالية ، أعلى من نسبته فى جميع الفواكه ، ويدخل الفوسفور فى تركيب العظام والأسنان وهو الغذاء المفضل للحجيرات النبيلة فى جسم الانسان ، وهى حجيرات الدماغ والتناسل، لذا فالتمر ضرورى لأرباب الفكر ، وله تأثيره فى القوى الجنسية ويحتوى التمر على المغنزيوم وهو ذو أثر كبير فى العمليات الحيوية فى الجسم ، ونقصه يسبب الارتعاش فى العضلات ، والاضطراب النفسى ، أما الكبريت الموجود فى التمر فله أثره فى المحافظة على الحموضة فى الجسم (١) .

التمر والولادة :

ان أكل الرطب أثناء المخاض لتسهيل عملية الولادة ، فيه حكمة طبية بليغة لاحتوائه على مادة تشبه مادة (الاكسيتوسين) التى تنبه تقلصات الرحم فتساعد على انقباضه ومنع النزيف ، وتسهيل عملية الولادة ، ويمد التمر المرأة أثناء المخاض بطاقة حرارية كبيرة ، تساعدها على مقاومة

(١) الرطب والنخلة ، مرجع سابق ، ص ١٣١-١٤٣ ، الغذاء لا الدواء ، د. صبرى القبانى ، ص ١٢١-١٢٦ .

الاجهاد ، والتعب ، وتزيد من قدرة الرحم على الانقباض .(١)

هذه بعض فوائد التمر ، وهناك فوائد اخرى كثيرة ، لايتسع المجال لذكرها فى هذه العجالة ، ومن اراد الاستزادة فعليه مراجعة ماكتب فى هذا الموضوع وهو كثير .

(ز) آداب اجتماعية وسلوكية لتناول الطعام :

وضع الاسلام آدابا اجتماعية وسلوكية لتناول الطعام ذات اثر صحى وتربوى ، ومن هذه الآداب ذكر اسم الله سبحانه وتعالى على الطعام "عن حذيفة رضى الله عنه قال : كنا اذا حضرنا مع النبى صلى الله عليه وسلم طعاما لم نضع أيدينا حتى يبدأ رسول الله صلى الله عليه وسلم فيضع يده ، وانا حضرنا معه مرة طعاما ، فجاءت جارية كانها تدفع ، فذهبت لتضع يدها فى الطعام ، فأخذ رسول الله صلى الله عليه وسلم بيدها ، ثم جاء أعرابى كانما يدفع فأخذ بيده ، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "ان الشيطان يستحل الطعام ان لايذكر اسم الله عليه ، وانه جاء بهذه الجارية ، فأخذت بيدها فجاء بهذا الأعرابى ليستحل به ، فأخذت بيده ، والذى نفسى بيده ان يده فى يدى مع يدها"(٢) ، ويأمر الاسلام الانسان بتخصيص اليد اليمنى لتناول الطعام لما فى ذلك من نظافة قال صلى الله عليه وسلم : "اذا أكل أحدكم فليأكل بيمينه واذا شرب فليشرب بيمينه ، فان الشيطان يأكل بشماله ويشرب بشماله"(٣) ، ونهى الاسلام عن تلويث الطعام كله عن طريق تنقل

---

(١) الرطب والنخلة ، مرجع سابق ، ص ١٥٤،١٥٥ .
(٢) مسلم ، ١٠٧/٦،١٠٨ .
(٣) المرجع نفسه ، ١٠٩/٦ .

الأيدى فى اناء الطعام من جهة الى أخرى ، فقد أمر الاسلام المسلم بأن يأكل مما يليه "عن عمر بن أبى سلمة رضى الله عنهما قال : كنت فى حجر رسول الله صلى الله عليه وسلم وكانت يدى تطيش فى الصحفة فقال : (ياغلام سم الله وكل بيمينك وكل مما يليك)" (١) .

ويريد الاسلام من الانسان أن يستشعر فضل الله عليه بما وهبه من طعام طيب مفيد ، ورزقه الصحة التى تمكنه من الاستفادة من هذا الطعام واستساغته ، فدعا الى حمد الله بعد الطعام قال صلى الله عليه وسلم : "ان الله ليرضى عن العبد أن يأكل الأكلة فيحمده عليها ، ويشرب الشربة فيحمده عليها" (٢) كما دعى الاسلام الى الحرص على نظافة الطعام والشراب ، عن أبى حميد الساعدى رضى الله عنه قال : أتيت النبى صلى الله عليه وسلم ، بقدح لبن من النقيع (النقيع موضع بوادى العقيق) ليس مخمرا فقال : "الا خمرته ولو ان تعرض عليه عودا" (٣) .

وقال صلى الله عليه وسلم : "غطوا الاناء ، وأوكوا السقاء ، فان فى السنة ليلة ينزل فيها وباء ، لايمر باناء ليس عليه غطاء ، أو سقاء ليس عليه وكاء الا نزل فيه من ذلك الوباء" (٤) ، وحث الاسلام على العناية بنظافة الأيدى وغسلها بعد تناول الطعام قال صلى الله عليه وسلم : "من نام وفى يده غمر ولم يغسله ، فأصابه شىء فلايلومن الا نفسه" (٥) ، ونهى

---

(١) مسلم ، ١٠٩/٦ .
(٢) المرجع نفسه ، ٨٧/٨ .
(٣) المرجع نفسه ، ١٠٥/٦ .
(٤) المرجع نفسه ، ١٠٧/٦ .
(٥) ابو داود ، ٣٦٦/٣ .

الاسلام عن الشرب من فم الاناء ، منعا لانتقال العدوى بالأمراض "عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال : نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن اختناث الأسقية ، أن يشرب من أفواهها (١) " .

ان النظم الغذائية الاسلامية ، والتي أثبت العلم تفوقها وصلاحيتها للمحافظة على صحة الانسان ووقايته من الفوضى الغذائية ، التي قد تؤدي في النهاية الى الاضرار بالانسان ، عنصر الحياة الهام ، وهذه النظم الى جانب فوائدها الصحية مرضاة للرب سبحانه وتعالى ،ويفوز المسلم من خلال تطبيقها بالسلامة الجسدية في الدنيا ، وثواب الله في الآخرة .

ثالثا : النشاط والراحة .

يحتاج جسم الانسان الى الحركة والنشاط لتشتد أعضاؤه وتصبح قادرة على القيام بوظائفها ، وواجباتها ، كما يحتاج الى الراحة بعد الاجهاد والتعب لتجديد النشاط ، فالنشاط والراحة أمران ضروريان للمحافظة على صحة البدن ولياقته وقوته . ولقد عني الاسلام بهذا الأمر وحث على مايمكن أن يحقق صالح البدن من نشاط وراحة .

(أ) النشاط :

"لكل عضو في الجسم وظيفته المنوطة به ، وعلى قيامها به ، يتوقف نموه واشتداده ...ان نشاط الأعضاء ، يعود عليها

---

(١) مسلم ، ١١٠/٦ .

بالقوة ، فى حين يفضى بها خمولها ، وعدم استعمالها الى التلف والموت ... كذلك فان عدم النشاط يحدث التأثير عينه فى الجهاز العضلى بأجمعه " (١) . والرياضة البدنية المعتدلة لها أثرها الحميد فى الحفاظ على الصحة ، فالحركة "تعود البدن الخفة والنشاط ، وتجعله قابلا للغذاء ، ويصلب المفاصل ، ويقوى الأوتار والرباطات" (٢) ، ولقد حث صلى الله عليه وسلم على ممارسة أنواع من الرياضة تحقق نشاط وقوة الجسم ، لتساعد المسلم على تحمل المشاق والدفاع عن الدين واعمار الأرض .

"عن ابن عمر رضى الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم سابق بالخيل التى اضمرت من الحفياء ، وكان أمدها ثنية الوداع ، وسابق بين الخيل التى لم تضمر من الثنية الى مسجد بنى زريق ، وكان ابن عمر فيمن سابق بها" (٣) وحث صلى الله عليه وسلم على اقتناء الخيل وركوبها ، وتأديبها لما فى ذلك من فوائد بدنية وعسكرية ، قال صلى الله عليه وسلم : "الخيل معقود بنواصيها الخير الى يوم القيامة الأجر والغنيمة" (٤) .

وركوب الخيل رياضة للبدن كله ولها "نتائج باهرة فى حفظ صحة الجسم ، وازدياد قوته ، وشد عضلات البطن ، والاحتفاظ بالرشاقة" (٥) .

---

(١) المرشد الطبى ، مرجع سابق ، ص ٩٢ .
(٢) الطب النبوى ، مرجع سابق ، ص ١٩٢ .
(٣) مسلم ، ٣١/٦ .
(٤) المرجع نفسه ، ٣٢/٦ .
(٥) الطب بين الكتاب والسنة ، مرجع سابق ، ص ٢٤ نقلا عن محقق الكتاب .

ووجه صلى الله عليه وسلم الى رياضة الجرى ومارسها بنفسه "عن عائشة رضى الله عنها قالت : سابقنى رسول الله صلى الله عليه وسلم ، فسبقته ، فلبث حتى اذا أرهقنى اللحم سابقنى فسبقنى ، فقال هذه بتلك" (١) . وسابق أصحاب الرسول بعضهم بعضا بين يدى رسول الله صلى الله عليه وسلم (٢) . وكان صلى الله عليه وسلم يحث أصحابه على تعلم الرمى ، والاستمرار فى التدريب عليه ، لما له من فوائد صحية وعسكرية ، فقد مر صلى الله عليه وسلم على أصحابه وهم يرمون فقال : "ارموا بنى اسماعيل فان أباكم كان راميا ارموا وانا مع بنى فلان .... ، فأمسك أحد الفريقين بأيديهم فقال صلى الله عليه وسلم : مالكم لاترمون ؟ قالوا : كيف نرمى وأنت معهم ، فقال صلى الله عليه وسلم : ارموا فأنا معكم كلكم" (٣) وقال صلى الله عليه وسلم : "الا ان القوة الرمى الا ان القوة الرمى ، الا ان القوة الرمى" (٤) .

وفى رياضة الرمى تقوية لعضلات اليدين ، والقدمين ، والاعداد للقاء العدو ونصرة الاسلام ، وقد حذر رسول الله صلى الله عليه وسلم من ترك ممارسة الرمى والتدرب عليه فقال صلى الله عليه وسلم : "من علم الرمى ثم تركه فليس منى ، وقد عصى" (٥) .

هذه بعض الأنشطة البدنية التى حث عليها رسول الله صلى الله عليه وسلم ومارسها بنفسه كقدوة صلى الله عليه وسلم .

---

(١) مسند أحمد ، ١٢٩/٦ .
(٢) مسلم ، ١٩٤/٥ .
(٣) البخارى ، ٢٢٧/٣ .
(٤) مسلم ، ٥٢/٦ .
(٥) المرجع نفسه ، ٥٢/٦ .

(ب) الراحة :

اذا استمر العمل الجسمى أو العقلى مدة طويلة ، فانه يؤدى الى الاجهاد والتعب والاعياء ، لذا نجده يميل الى طلب الراحة بمجرد شعوره بالتعب ، فالتعب "بوجه عام يؤثر على الجملة العصبية ، فيصبح المرء سريع الانفعال ، ضيق الصدر ، كثير الخطأ" (١) وخير وسيلة لاراحة الجسم وازالة التعب هى النوم ، أما مايستعمل من منبهات ، وعقاقير منبهة فى ازالة آثار التعب فضررها أكبر من نفعها ، لأن ماتقوم به لايتعدى تنبيه الجملة العصبية "فتجعل من الشخص شديد التنبه نزقا عصبى المزاج" (٢) ومنها الشاى والقهوة وهما معتدلا التنبيه ومستحضرات البنزدرين وهو شديد التنبيه (٣) . ولايمكن لهذه المنبهات أن تعيد حيوية الجسم ، أو تجدد نشاطه ، بل الراحة والنوم هما العلاج الأمثل للتعب والارهاق .

قال تعالى : {وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتاً . وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاساً . وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشاً} (٤) .

وقال تعالى : {وَهُوَ الَّذِى جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاساً وَالنَّومَ سُبَاتاً وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُوراً} (٥) .

وقال تعالى : {وَمِنْ أَيَاتِهِ مَنَامُكُم بِاللَّيلِ وَالنَّهَارِ وَابتِغَاؤُكُم مِّن فَضلِهِ إِنَّ فِى ذَلِكَ لَأَيَاتٍ لِقَومٍ يَسمَعُونَ} (٦) .

---

(١) الصحة والوقاية ، مرجع سابق ، ص ٤٤ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ٤٤ .
(٣) المرجع نفسه ، ص ٤٥ .
(٤) النبأ : ٩-١١
(٥) الفرقان : ٤٧
(٦) الروم : ٢٣

وقال صلى الله عليه وسلم : "ان أحب الصيام الى الله صيام داود ، وأحب الصلاة الى الله صلاة داود كان ينام نصف الليل ويقوم ثلثه وينام سدسه " (١) .

عن أنس رضى الله عنه أن أناس من أصحاب النبى صلى الله عليه وسلم ، سألوا أزواج النبى صلى الله عليه وسلم عن عمله فى السر فقال بعضهم ... وقال بعضهم لاأنام على فراشى فبلغ ذلك النبى صلى الله عليه وسلم فقال : "... ولكنى أصوم وأفطر وأنام وأقوم ..." (٢) .

والنوم حاجة من حاجات الانسان كالطعام والشراب ، فهو مهم للكائن الحى ولو حرم منه ، لما استطاع أن يعيش وعانى من الآلام مالايطاق (٣) .

والآلية التى يتم بها النوم معقدة ولاتزال معظم أسرارها خافية على العلماء حتى الآن ، وقد ظهرت عدة نظريات محاولة تعليل آلية النوم نذكر منها :

(١) ان عملية الاحتراق فى الجسم أثناء اليقظة ، تولد موادا سامة محترقيه ، تؤثر على الجهاز العصبى فتدعوه الى النوم .

(٢) ان هناك هرمون خاص للنوم .

(٣) ان انفصال الوحدات العصبية عن بعضها فى مكان التمفصل وانقطاع مرور السيالة العصبية ، يدخل الجهاز العصبى فى حالة النوم (٤) .

---

(١) مسلم ، ١٦٥/٣ .
(٢) المرجع نفسه ، ١٢٩/٤ .
(٣) الطب محراب الايمان ، د. خالص جلبى ، ص ١٤٦ .
(٤) المرجع نفسه ، ص ١٤٦ .

ولقد ثبت علميا عدم صحة هذه النظريات جميعا ، فسبحان من جعل النوم (سباتا) راحة للجسم والأعصاب . ومن أهم مايجب على الانسان اتباعه ليهنأ بنوم كاف هادئ ، هو تنظيم وضبط مواعيد النوم والاستيقاظ ، لأن الاخلال بهما ، يحرم الانسان من النوم الهادئ وأخذ الكفاية منه ، والافتقار الى ذلك مضر بالصحة ، والأطفال أشد من الكبار تعرضا للأضرار الناتجة عن عدم التقيد بهذه المواعيد (١) . وكان صلى الله عليه وسلم "ينهى عن النوم قبلها (صلاة العشاء) والحديث بعدها" (٢) وأفضل صورة للنوم النوم على الشق الأيمن ، قال صلى الله عليه وسلم : "اذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة ثم اضطجع على شقك الأيمن" (٣) وفي النوم على هذه الصورة فائدة كبيرة للجهاز الهضمي ، فقد أثبتت التجارب أن مرور الطعام في المعدة في حالة النوم على الشق الأيسر ، فان عملية الهضم تكون أبطأ حيث تستغرق مابين خمس ساعات الى ثمان ساعات ، والنوم على الشق الأيمن يجعل النوم عميقا ، ويساعد على الهضم ، ويريح القلب من الضغط عليه (٤) . والابتعاد عن النوم على البطن أفضل ولقد نهى عنه رسول الله صلى الله عليه وسلم "عن قيس ابن طخفه الغفاري عن أبيه قال : أصابني رسول الله صلى الله عليه وسلم نائما في المسجد على بطني ، فركضني برجله ، وقال : (مالك ولهذا النوم هذه نومة يكرهها الله أو يبغضها الله) (٥)" .

---

(١) المرشد الطبي ، مرجع سابق ، ص ٨٧ .
(٢) ابن ماجة ، ٥٦٢/٢ .
(٣) مسلم ، ٧٧/٨ .
(٤) طبيبك معك ، مرجع سابق ، ص ٤٢٩ .
(٥) ابن ماجة ، ١٢٢٧/٢ .

وللحالة النفسية قبل النوم أثرها على عمق وهدوء النوم ، فاذا ذهب الانسان الى النوم ونفسه هادئة ، وقلبه مطمئن ، فانه يتجنب الأرق ، ويكون نومه عميقا مفيدا ، وذكر الله تعالى ، يطمئن القلب ، ويهدئ النفس ، وكان صلى الله عليه وسلم يذكر الله عند النوم ويأمر أصحابه بذلك ومن هذه الأدعية :

"... اللهم انى أسلمت وجهى اليك ، وفوضت أمرى اليك والجأت ظهرى اليك رغبة ورهبة اليك ، لاملجأ ولامنجا منك الا اليك ، آمنت بكتابك الذى أنزلت وبنبيك الذى أرسلت ..." (١) .

"... سبحانك اللهم ربى بك وضعت جنبى وبك أرفعه ، ان أمسكت نفسى فاغفر لها ، وان أرسلتها فاحفظها ، بما تحفظ به عبادك الصالحين" (٢) .

ونلاحظ فى هذه الأذكار التى أوصى بها نبى الله صلى الله عليه وسلم أصحابه ، التسليم الكامل لله تعالى فى جميع الأمور ، وتفويض الأمور لله سبحانه وتعالى ، فيتخلص الانسان بذلك من التفكير فى الأمور التى تزعجه ، وتهم نفسه ، فيلجأ الى الله ، ويبرأ من حوله وقوته ويعتمد على الله وحمايته ، وبهذا تطمئن النفوس ، وتهدأ القلوب .

---

(١) مسلم ، ٨/٧٧ .
(٢) المرجع نفسه ، ٨/٧٩ .

تطبيقات تربوية

مما سبق من تعاليم ، يتضح اهتمام الاسلام بصحة الانسان الجسمية ، ورفع كفاءته البدنية ، باعتبارها من أهم مقومات الحياة ، فبها يحقق الانسان أهدافه وعن طريقها يؤدى رسالته فالصحة كما عرفتها الجمعية الدولية لتعليم الطفل "هى الحياة" (١) ، فبدون صحة الجسم لايستطيع الانسان القيام بأعباء وتكاليف الحياة ، وبدونها لايستطيع أداء وظيفته فى البناء والسعى لطلب الرزق ، وبدونها لايستطيع تحقيق وظيفته الاجتماعية ، فالصحة الجسمية وسيلة لرفع المستوى الاقتصادى والاجتماعى لأى مجتمع انسانى ، وعن طريق صحة الجسم تحقق التربية أهدافها وغاياتها ، وأهم طريق لرفع المستوى الصحى ورفع الكفاءة البدنية للأفراد هو التربية ، وتربية الجسم "تكون عن طريق تكوين عادات صحية نافعة من شأنها أن تنشىء الجسم صحيا وتجعله لائقا للعمل بل تعطيه القدرة على المرونة والتشكيل لمجابهة متطلبات الحياة المتغيرة" (٢) .

التربية الجسمية :

اهتمت التربية الصحية ، بالتربية الجسمية ، باعتبارها جزءا هاما من واجباتها ، وهدفا رئيسيا من أهدافها ، لذا كان من أهم أهداف التربية الصحية الاسلامية التربية الجسمية ، لما لها من اثار واضحة على كافة مناحى الحياة .

---

(١) التربية وأثرها فى رفع المستوى الصحى ، د. محمود طنطاوى دنيا ، ص ٢٢ .
(٢) تربية وتعليم للشباب السعودى ، د. عبد اللطيف حسين فرج ، ص ٩ .

تعريف التربية الجسمية :

يقصد بالتربية الجسمية "العمل على تنمية جسم الفرد ، وتقويته ، كي يستطيع أن يقوم بالأعمال المتنوعة التي تطلب منه ، وليقاوم الأمراض التي يتعرض لها" (١) .

فالتربية الجسمية ليست مقصورة فقط على مجرد حصول الفرد على الطعام والشراب الصحي وانما تشمل كافة نشاطه اليومي .

والتربية الجسمية في الاسلام ، ومن خلال تعاليم القرآن والسنة والتي سبق استعراض بعضها ، تسعى الى تربية الجسم وتقويته عن طريق فرض واستحباب وتحريم سلوكيات ، تحقق وقاية الجسم وتنميته والمحافظة عليه في أعلى صور الكفاءة التي تمكن الفرد من القيام بواجباته الدينية والدنيوية .

أهداف التربية الجسمية :

تهدف التربية الجسمية الى :

(١) رفع وتنمية الكفاءة البدنية .

(٢) التمتع بالنشاط البدني وممارسة الحياة الصحية السليمة (٢) .

والتربية الجسمية في الاسلام تقر هذه الأهداف ، بل وتجعلها ضرورة وواجبا دينيا ليكون أتباعه أصحاء أقوياء ، ولكن هل هدف التربية الجسمية في الاسلام يقتصر على تحقيق

---

(١) التربية وأثرها في رفع المستوى الصحي ، مرجع سابق ، ص ٤١ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ٤١ .

الصحة والقوة البدنية فقط ؟ وهل الصحة الجسدية غاية الاسلام في حد ذاتها ؟

ان الاسلام وهو يسعى الى تربية الجسم وصيانته ، لايفعل ذلك لمجرد تمكين الانسان من الاستمتاع بمتاع الأرض الى اطول مدى مستطاع ، أو السيطرة على الأمم والشعوب ، وسلب خيراتها والتحكم في مواردها البشرية والاقتصادية . ان الاسلام وهو يعنى بالتربية الجسمية ، فانه يهدف الى الرقي الجسمي

"الذى يستهدف تنمية الجسم وتقويته ، لكي يصبح الفرد قادرا على أداء الوظيفة التي خلقه الله من أجلها في هذا الكون ، لعبادة الخالق . قال تعالى : {وماخلقت الجن والانس الا ليعبدون} ، ولكي يستطيع النهوض بأعباء التكاليف الحياتية المنوطة به وأداء دوره في العطاء والبناء ، والسعي في طلب الرزق لسد حاجاته ... وحاجات من يعول ، وحمل رسالة الاسلام ، والجهاد في سبيل الله ، والذود عن ديار الاسلام ، وتحمل المشقات ، وضروب الابتلاء " (١) .

مما سبق يتضح أن الاسلام يهدف من خلال التربية الجسمية الى هدفين :

الأول هدف عام : وهو الذى بينه رسول الله صلى الله عليه وسلم في قوله : "المؤمن القوى خير وأحب الى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير" (٢) .

---

(١) نظرات في التربية الاسلامية ، عز الدين التميمي ، بدر اسماعيل سمران ، ص ٧٢ .
(٢) مسلم ، ٥٦/٨ .

الثانى هدف خاص : وهو الاعداد للجهاد فى سبيل الله لتحرير الانسان من العبودية لغير الله سبحانه وتعالى ، ولتكون كلمة الله هى العليا . (١)

ويهدف الاسلام من خلال التربية الجسمية الى توجيه وتوظيف الطاقة الجسمية والقوة البدنية ، لخير الانسان والمجتمع ، فهو يربى فى الانسان :

(١) توظيف الصحة والقوة البدنية للوصول الى مرضاة الله سبحانه وتعالى وتحقيق الهدف من خلقه وتسخير الكون له

(٢) ضبط هذه القوة وعدم تسخيرها للاعتداء والظلم ، وتعدى حدود الله وذلك بتذكيره بأنه عبد للرحمن يأتمر بأمره وينتهى عن نواهيه ، والتلويح بالعقوبة الدنيوية أو الأخروية ، فى حالة تسخيرها فى ذلك . (٢)

أساليب التربية الجسمية فى الاسلام :

تعتمد التربية الجسمية فى الاسلام ، أساليب التربية الصحية الاسلامية نفسها حيث ان التربية الجسمية احد أهداف التربية الصحية وتتمثل هذه الأساليب فيما يأتى :

(١) الأسلوب العقائدى :

وهو أسلوب تميز به الاسلام ، يعتمد على تأثير العقيدة فى النفوس لتوجيه افكار الأفراد وسلوكياتهم بما يتمشى مع هذه العقيدة ، ويمكن تلخيص الاستفادة من هذا الأسلوب فى

---

(١) منهج التربية الاسلامية ، محمد قطب ، ٢٧٢/٢ .
(٢) أصول التربية الاسلامية وأساليبها ، عبد الرحمن النحلاوى ص ١٠٦ ، منهج التربية الاسلامية ، مرجع سابق ، ج ٢٧٥ .

التربية الجسدية فى استغلال تأثير العقيدة فى نفوس الناس "لاقناعهم باتباع التعاليم الطبية والارشادات الصحية ، والزامهم بطاعتها طاعة مطلقة ، وذلك يجعلها جزءا لايتجزأ من هذه العقيدة "(١) .

"فشتان بين أن تكون الصحة والنظافة عقيدة وسلوكا اجتماعيا ودينا لشعب من الشعوب ، وبين أن تأتى عن طاعة لأوامر الطبيب أو حتى اقتناع بفائدتها "(٢) .

<u>اهم شروط نجاح الأسلوب العقائدى :</u>

(١) وجود عقيدة قوية متأصلة فى النفوس ، تجعل الاستجابة لأى تعاليم أو أوامر ، تقابل بالاقتناع والطاعة .
(٢) وجود قيادة عقائدية تجمع بين الفكر العلمى ، وبين الروح العقائدية الأصيلة .
(٣) تضافر جميع أجهزة الدولة فى حملة صحية عقائدية مشتركة(٣) .

والاهتمام بهذه الشروط ، يمكن التربية الجسمية من تحقيق أهدافها بسهولة فوجود عقيدة قوية متأصلة فى النفوس يجعل الاستجابة لتعاليم الاسلام الصحية والتى تحفظ على البدن صحته وقوته وتحقق نموه الصحيح ، تقابل بالاقتناع والطاعة وتجعل منها سلوكا ملازما لحياة ونشاط المسلم اليومى .

ووجود قيادة عقائدية تجمع بين الفكر العلمى وبين الروح العقائدية الأصيلة ، خصوصا فى المجال التربوى ، لأن القيادات التربوية قدوة النشء ، فالأم والأب قيادتان

---

(١) الطب الوقائى فى الاسلام ، مرجع سابق ، ص ٢٤١ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ٢٤٥ .
(٣) المرجع نفسه ، ص ٢٤٧-٢٤٩ .

مؤشرتان فى اتجاهات وسلوكيات الأبناء ، والمدرس قيادة تربوية مهمة داخل النظام المدرسي ، لها أثرها الكبير فى توجيه سلوكيات وأفكار تلاميذه ، لذا يجب على هذه القيادات التربوية ، التحلى بالتعاليم الصحية الاسلامية وتطبيقها فى جميع سلوكياتهم بصفتهم القدوة .

ولانجاح جهود التربية الجسمية ، يجب على كافة أجهزة الدولة المساهمة فى حملة صحية عقائدية ، تظهر فوائد اتباع التعاليم الصحية الاسلامية فى بناء جسد قوى صحيح ، فعلى وسائل الاعلام ، والمؤسسات التربوية ، وأئمة المساجد والوعاظ أن يسهموا فى هذه الحملة ، باظهار السلوكيات الصحية الاسلامية ودعوة الأفراد الى اتخاذها أسلوب حياة فى نشاطاتهم اليومية .

ويمكن لهذا الأسلوب تحقيق الكثير مما تدعو اليه أساليب التربية الصحية الحديثة فهو :

(أ) يثير الوعى الصحى من خلال اشعار الفرد المسلم بأهمية صحة بدنه وقوته لنفسه ومجتمعه ، ولدينه ودنياه .

(ب) ينظم الدوافع ويضبطها ويكسبها الثبات ، فجميع دوافع الانسان ينظمها الاسلام عن طريق تنظيم وضبط الدوافع البيولوجية ، بحيث يتحقق اشباع هذه الدوافع مع مراعاة حفظ الصحة ، لأنه متى ماتركت هذه الدوافع بدون ضبط أو تنظيم فانها تعطب جسد الانسان "بالعلل والأمراض والاستهلاك السريع قبل الأوان" (١) ، واذا رسخت العقيدة فى نفس الفرد فان أعماله وسلوكياته لاتصدر الا

(١) منهج التربية الاسلامية ، مرجع سابق ، ١٩/١ .

متفقة مع ما اعتقده ، فى أى موقف وفى جميع المواقف .

(ج) يكسب العادات الصحية الأداء الواعى ويبتعد بها عن الأداء الآلى ، فهو يؤدى السلوك وهو يسعى الى تحقيق الأهداف الدنيوية والدينية معا ، ويعرف قيمة الأداء الجيد لها ، ويعرف الهدف من الأداء وهو رضاء الله سبحانه وتعالى .

(د) ينمى الاتجاهات الصحية السليمة ، ويكسبها الثبات . فالعقيدة وهى تحدد علاقة الانسان بالله والكون والحياة فانها تضع بذلك اطارا للاتجاهات الفكرية والسلوكية للانسان نحو نفسه وبيئته والتى تنطلق من عقيدته (١) .

(٢) الأسلوب التشريعى :

تضمنت التشريعات الاسلامية أحكاما ، ذات أثر صحى على جسم الفرد ، ومجتمعه ، وبيئته ، وان لم يصرح الشارع بأنها تشريعات صحية صريحة ، لما تحويه من أوجه الدلالة الشرعية الأخرى . فقد أوجب الاسلام مايحفظ على الجسم صحته من نظافة ، وتغذية ، وحرم جميع مايضر به من أغذية ومشروبات وسلوكيات وندب الى سلوكيات تساعد على رفع كفاءة الجسم ، وتحقق حمايته وتنميته ، وكره سلوكيات أخرى ذات ضرر عليه .

ويمكن للتشريعات الاسلامية ذات المضامين الصحية المساهمة فى التربية الجسمية من خلال :

(أ) ربط التعاليم الصحية والتثقيف الصحى بالتشريعات الاسلامية .

---

(١) للتوسع فى معرفة كيف يحقق الأسلوب العقائدى النقاط السابقة يمكن مراجعة مبحث أساليب التربية الصحية فى نهاية هذه الدراسة .

(ب) الاستفادة من التشريعات كدوافع للسلوك الصحى السليم .

(ج) الاهتمام بالأحكام التشريعية ذات المضامين الصحية ، وبثها بين الأفراد وتمكينها فى النفوس ، وتوعية الأفراد بها .

(د) توضيح مايعود على الفرد من الالتزام بالتشريعات الاسلامية من فوائد صحية .

(هـ) توضيح الأثر الصحى للأحكام التشريعية ، وابراز أهميتها وأثرها فى تحقيق صحة بدنية عالية للسلف الصالح ، ومايمكن أن تتركه من أثر لو طبقت فى عصرنا الحاضر .(١)

(٣) الأسلوب العملى :

الاسلام دين عملى جاد ، لايرسم المثاليات فقط ، فهو منهج يتعامل مع الحياة ، ويتفاعل معها ، ولقد طبق الرسول صلى الله عليه وسلم وأصحابه الكرام ، مادعا الاسلام اليه من تعاليم ذات مضامين صحية فقد كان صلى الله عليه وسلم قدوة ونموذجا يحتذى به فى العناية بنظافة جسده ونشاطه وراحته ، ووقايته من الأمراض والأضرار والعمل على بنائه وقوته ، وكان صلى الله عليه وسلم يوجه أصحابه رضى الله عنهم ، عن طريق القدوة ، والموعظة للحفاظ على صحة أجسادهم وبنائها البناء السليم ، فلم يترك طريقا للتوجيه والارشاد الا وسلكه صلى الله عليه وسلم فمرة تكون الموعظة عن طريق القصة ، وأخرى عن طريق الحوار ، أو الرسم والايضاح ، أو

(١) ولمزيد من الايضاح يراجع مبحث أساليب التربية الاسلامية فى نهاية هذه الدراسة .

استغلال الأحداث . فالاسلام كما أسلفنا دين عملى لايكتفى بالتشريع والتنظيم بل يعتمد على تطبيق كل التعاليم والتشريعات التى جاء بها لتحقق أهدافها .

أهم مجالات التربية الجسمية :

(١) النظافة .

(٢) الراحة والنوم .

(٣) طريقة الأكل الصحيحة .

(٤) الملابس .

(٥) النشاطات .

(٦) التغذية .

(٧) المحافظة على الصحة الشخصية .

(٨) تحضير الطعام ورعايته .

(٩) الترفيه .

(١٠) الاختبارات والفحوص الصحية والتطعيم .

(١١) النظام الغذائى .

(١٢) سلامة المرور .

(١٣) وظائف الجسم .

(١٤) الوقاية . (١)

دور التربية الصحية المدرسية فى التربية الجسمية :

المدرسة من أهم المؤسسات التى تلعب دورا هاما فى بناء المجتمعات ، لاعن طريق تلقين المعلومات والمواد

---

(١) مناهج التربية الصحية ، د. محمود بستان ، ص ٧٧ .

الدراسية وحسب ، بل أصبح من أهم واجباتها فى العصر الحديث وفى مفهوم التعليم المتطور ، الاهتمام بتربية التلاميذ ونموهم من جميع النواحى الجسمية ، والروحية ، والعقلية والاجتماعية "لذا أصبح دور الرعاية الصحية فى المجتمع الدراسى أساسا للنهوض بمستوى الصحة العامة " (١) .

فالتربية الصحية المدرسية "هى عبارة عن جميع الخبرات التى تستطيع المدرسة أن توفرها لتلاميذها سواء فى داخلها أو خارجها ، بقصد تحقيق النمو الشامل لهم واكسابهم الأنماط السلوكية الصحية ، التى تساعدهم على المحافظة على صحتهم وصحة المجتمع الذى يعيشون فيه " (٢) .

ومن أهم اسباب العناية ببرامج الصحة المدرسية مايلى:

(١) يشكل التلاميذ قطاعا كبيرا من السكان .

(٢) تتميز فترات النمو فى السن المدرسى بالسرعة والتطور المستمر .

(٣) تهيىء فرص انتقال العدوى بين التلاميذ ، نتيجة اختلاطهم .

(٤) مايتعرض له التلاميذ من حوادث داخل المدرسة ، وأثناء اللعب ، وفى الطريق من المدرسة واليها .

(٥) أثر صحة التلاميذ على العملية التربوية ، وعلى انتاجهم وقدرتهم على العمل وعلى أداء أنواع النشاط المختلفة ، والقابلية للتعلم ، والقدرة عليه .

---

(١) الصحة والمجتمع ، د. سرور أسعد منصور ، ص ١٤ .
(٢) التربية وأثرها فى رفع المستوى الصحى ، مرجع سابق ، ص ٧٥ .

(٦) التربية الصحية المدرسية حتمية لرفع المستوى الصحى ، واكساب التلاميذ السلوك الصحى السليم .

(٧) برامج النشاط الرياضى المنظم داخل المدرسة يعمل على تكامل النمو البدنى ، والعقلى والنفسى للتلميذ .

(٨) الأطفال فى سن المدرسة فى حاجة ماسة الى الرعاية الصحية ، باعتبارهم من الفئة الحساسة ، ولأن الرعاية الصحية فى هذا السن أكثر نجاحا وانتاجا من الرعاية الصحية العامة للسكان .

(٩) الرعاية الصحية المدرسية حماية للتلاميذ من الاجهاد المدرسى ، الجسمى ، والعقلى . (١)

وتؤدى التربية الصحية المدرسية وظيفة هامة فى التربية الجسمية ، حيث انها هدف من أهدافها تسعى لتحقيقه عن طريق الرعاية الصحية ، والتربية والتثقيف الصحى ، ومن أبرز أهداف التربية الصحية المدرسية ، والتى تحقق التربية الجسمية مايأتى :

(١) ايجاد الوسط المناسب ، والبيئة الصحية اللازمة للنمو البدنى .

(٢) الحصول على صورة واقعية ودقيقة للأحوال الصحية للتلاميذ عن طريق الفحوص الصحية الدورية .

(٣) تكوين اتجاهات صحية سليمة نحو صحة البدن وقوته .

(٤) تكوين عادات صحية سليمة ، لاتباع السلوك الصحى المرغوب فى ظروف الحياة اليومية من مأكل ، ومشرب ، وملبس ، ونظافة ... الخ .

---

(١) الصحة والمجتمع ، مرجع سابق ، ص ١٤-١٥ .

(٥) الحصول على معلومات صحية أساسية ، بالنسبة للبدن ، ووظائف الأعضاء والأمراض الشائعة ، وأهم أساليب الوقاية .(١)

التطبيقات العملية :

من خلال تسخير امكانات المدرسة ، والتى من أهمها :

(١) المبانى المدرسية .

(٢) المنهج .

(٣) المعلم .

(٤) النشاط المدرسى .

(٥) تنظيم اليوم الدراسى .

يمكن عرض تطبيقات تربوية عملية ، لبعض المفاهيم والتعاليم الاسلامية ذات المضامين الصحية ، واستغلال امكانات المدرسة للمساهمة فى تربية التلاميذ تربية صحية ، تنعكس على صحة أجسامهم وقوتها .

(١) المبانى المدرسية ودورها فى التربية الجسمية :

لاشك أن للبيئة التى يعيش فيها الانسان أثرها على صحة وبناء جسمه ، بما يتوفر فيها من عوامل ومؤثرات تسهم ايجابا أو سلبا فى صحة جسمه ، والمدرسة هى البيئة التى تضم التلاميذ بين جنباتها لفترة زمنية طويلة من حياتهم اليومية والدراسية ، ويمكن تعريف البيئة المدرسية "على انها كل مايحيط بالتلميذ من عوامل طبيعية أو بيولوجية أو

---

(١) الصحة والمجتمع ، مرجع سابق ، ص ١٥ .

اجتماعية "[(١)] ومن أهم جوانب البيئة المدرسية :

المبنى المدرسى :

(١) موقعه وطريقة البناء :

يجب اختيار موقع المدرسة بحيث يكون :

(أ) فى منطقة طلقه الهواء ، لتساعد على التهوية الداخلية للمدرسة .

(ب) بعيدا عن المصانع والروائح والأدخنة والأتربة منعا لالتهابات اللوز والشعب الهوائية .

(ج) بعيدا عن مستودعات القمامة والمستنقعات ، والحظائر ، لما تسببه من أخطار صحية على التلاميذ .

(د) قريبا من المرافق العامة ، مثل مصادر المياه الصالحة للشرب ، والمجارى .

(هـ) بنائه باتجاه الريح لضمان التهوية ، وأن يسمح بناؤه بدخول الشمس .

(و) تخطيط بنائه بحيث يضمن التهوية والاضاءة الجيدة ، وافضل أنواع مخططات المبانى المدرسية ماكان على شكل خطوط مستقيمة ، ومن أمثلة هذه المخططات الأشكال الآتية (T , L , I , U , E , Y , X) .

(ز) به فناء واسع ، يحوى ملاعب للنشاط الرياضى ، وحديقة ، ومظلات لحماية التلاميذ من الشمس .

(ح) به جميع المرافق الصحية من أحواض للغسيل مزودة بالصابون ودورات مياه نظيفة مزودة بمصادره المياه

---

(١) الصحة والمجتمع ، مرجع سابق ، ص ١٦ .

النقية وربطها بشبكة تصريف الفضلات .(١)

(٢) مساحة المبنى والفصول :

(أ) يخصص مابين (١٠م) الى (١٥م) لكل تلميذ حسب سن التلميذ ، وتشمل المساحة المبانى ، والملاعب ، والحدائق .

(ب) يفضل أن يكون الفصل متوسط السعة ، مستطيل الشكل ، ذو ارتفاع مناسب والأمثل أن يخصص لكل تلميذ مابين (١م) الى (٥ر١م) داخل الفصل ، ومن المتعارف عليه أن تكون أبعاد الفصل (٤م) عرض ، (٦م) طول ، (٤م) ارتفاع .

(ج) العناية بتهوية الفصول تهوية متجددة ، وبصفة مستمرة ومناسبة للظروف الجوية ، ويفضل الاعتماد على التهوية الطبيعية عن طريق النوافذ والتى تكون مساحتها تقارب (٢٥٪) من مساحة الفصل .

(د) الاهتمام بالاضاءة المناسبة ، بحيث لاتكون متوهجة تؤذى البصر ، أو خافتة تضعف البصر .

(٣) الأثاث المدرسى :

(أ) يجب أن يراعى فى الأثاث المدرسى الجودة مع البساطة .

(ب) يجب أن يكون المقعد مريحا ، ويمكن التلميذ من الجلوس عليه بطريقة سليمة .

(ج) أن يكون المقعد مقوسا قليلا من الامام والخلف ليتناسب مع تقوس فخذ التلميذ .

---

(١) الصحة والمجتمع ، مرجع سابق ، ص ١٦ . وانظر : التربية وأثرها فى رفع المستوى الصحى ، مرجع سابق ، ص ٧٨-٧٩ ، وانظر : أبناؤنا فى رعاية الصحة المدرسية مرجع سابق ، ص ١٦ .

(د) أن تكون حواف المقعد مستديرة ، حتى لاتضغط على الأوعية الدموية ، وأن يكون ارتفاع المقعد والمسند مناسبا لطول التلميذ .

(هـ) أن يكون سطح الدرج مائلا بزاوية قدرها (١٥ درجة) .

(و) مراعاة ترتيب المقاعد ، بحيث تكون فى صفوف متوازية ، وأن يترك بين كل صف وآخر ممشى بعرض (٥ر٠م) ، وأن يراعى سقوط الضوء بحيث يكون عن يسار التلاميذ .

(ز) أن يراعى وضع السبورة ، بحيث تكون فى منتصف الحائط أمام التلاميذ ، وأن يترك بينها وبين الصف الأول حوالى (٥ر١م) ، وأن يكون لها مجرى يترسب عليه ذرات الطباشير أثناء الكتابة .(١)

ويجب أن يضاف الى الشروط السابقة للمبنى المدرسى الاسلامى ، وجود مصلى (مسجد) يؤدى فيه التلاميذ الصلاة ، وتتوفر فيه المساحة المناسبة والتهوية ، والاضاءة الجيدة ، والعدد المناسب من منابير المياه للوضوء .

مما سبق تتضح أهمية توفر الشروط الصحية فى المبانى المدرسية ، فى تهيئة بيئة صحية مناسبة لنمو أجسام التلاميذ ووقايتها ، وأما مايمكن أن تقدمه للتربية الجسمية فيتمثل فى :

(١) تقديم التسهيلات للتطبيقات الصحية :(٢)

ان توفر الشروط الصحية فى المبانى المدرسية ، يسهم اسهاما فعالا فى تسهيل تطبيق التعاليم الصحية ، وتعويد

---

(١) أبناؤنا فى رعاية الصحة المدرسية ، مرجع سابق ، ص ١٧-١٩ .

(٢) التربية وأثرها فى رفع المستوى الصحى ، مرجع سابق ، ص ٧٧ .

التلاميذ عليها ، فمثلا يمكن تعويد التلاميذ على غسل اليدين قبل الأكل وبعده ، وغسل اليدين بعد قضاء الحاجة فاذا توفرت فى المدرسة التسهيلات من أحواض غسيل وصابون فان من السهل ممارسة هذا السلوك ، ونتيجة هذه الممارسة تتكون لديه هذه العادة كما انه يمكن عن طريق توفر أماكن تناول الطعام الصحية فى المبنى المدرسى تعويد التلاميذ على آداب تناول الطعام ، كما أن فى توفير المقاعد الصحية مايعود التلاميذ على الجلسة الصحية أثناء القراءة والكتابة .

(٢) تقديم الفرص التعليمية : (١)

فى توفر الاشتراطات الصحية فى المبانى المدرسية مايسهل تقديم فرص تعليمية مناسبة للمعلم ، لاعطاء معلومات وغرس اتجاهات صحية سليمة فى نفوس تلاميذه ،فمثلا وجود مغاسل الأيدى والصابون ، تمكن المعلم من تقديم المعلومات الصحية عن فوائد نظافة الأيدى ، والاضرار الصحية التى يمكن أن يسببه اهمال نظافتها ، وكذلك أفضل الطرق للمحافظة على نظافة الأنف والعينين والقدمين ، ويجب على المعلم ربط ذلك بالوضوء ، واظهار مدى حرص الاسلام على نظافة أطراف الانسان المعرضة للتلوث ، كما يمكن أن تقدم الملاعب الرياضية فرصة كبيرة للمعلم لارشاد وتعليم التلاميذ التمارين الرياضية التى تحافظ على نشاط الجسم وصحته ، ونشاط كل عضو على حده كما يمكن أن يقدم وجود أماكن صحية لتناول الطعام فرصة جيدة للمعلم لتوجيه التلاميذ وتعليمهم الآداب الصحية لتناول

---

(١) التربية واثرها فى رفع المستوى الصحى ، مرجع سابق ، ص ٧٧ .

الطعام ، فيمكن توجيهه الى الأكل باليمين وذكر الله على الطعام ، وعدم الاسراف فى تناوله أو اهداره والعبث به باعتباره نعمة من الله يجب الشكر عليها ، كما يمكن من خلال توفر الاشتراطات الصحية فى المبنى المدرسى بناء اتجاهات صحية سليمة فاستخدام المرافق المتوفرة من قبل التلاميذ واثارة وعيهم عن طريق نشر التعاليم الصحية ، كل ذلك يسهم فى بناء اتجاهات سليمة ، نحو نظافة أبدانهم واتباع أسلوب التغذية السليم ، والنشاط الجسمانى المناسب .

(ب) المنهج المدرسى :

يعرف المنهج المدرسى بأنه "كل الخبرات التى يكتسبها التلميذ تحت اشراف المدرسة وتوجيهها سواء كان ذلك داخل الفصل أو خارجه" (١) .

ويعرف أيضا بأنه "مجموعة الخبرات التعليمية المنظمة المقصودة التى تقدمها المدرسة أو توفرها للتلميذ تحت اشرافها فى داخلها أو خارجها" (٢) .

اذا فالمنهج المدرسى هو "مجموعة من الخطط والأهداف القريبة والأساليب التربوية وخلاصة عن المواد والمعلومات والمسائل والمشكلات ، التى يجب أن نؤثر بها فى عقل الناشىء ، ووجدانه ، وسلوكه ، ونشاطه ، لتبلغه تحقيق الأهداف الكبرى

---

(١) المنهج المدرسى أسسه وتطبيقاته التربوية ، د. محمد صلاح الدين على مجاور ، د. فتحى عبد المقصود الديب ، ص ١٠٦ .

(٢) تربية وتعليم للشباب السعودى ، مرجع سابق ، ص ١٣ .

الفكرية ، والاعتقادية ، والاقتصادية ،والسياسية والتشريعية ، التى رسمتها الأمة لأبنائها ، ولمستقبلها ، أو ورثتها عن حضارتها ، ودينها ، تحقيقا تدريجيا يناسب مستوى كل مرحلة من العمر الزمنى والعقلى والثقافى وكل بيئة من البيئات"(١).

مما سبق يتضح أن المنهج المدرسى لم يعد قاصرا على المواد الدراسية ، والتى هى جزء من المنهج ، بل يشمل كل الانشطة التى تتم تحت اشراف المدرسة سواء داخل الفصل أو خارجه ، بذلك أصبح المنهج يشكل الاطار الكلى للعملية التربوية فهو أداة التربية فى تحقيق أهدافها ، والوصول بالفرد المتعلم الى أقصى مايمكن من ابراز طاقته ، والكشف عن قدراته ، واستعداداته ، ومواهبه وتنميتها ، وامداد الفرد بالمهارات التى تمكنه من العيش سعيدا (٢).

أما اذا كان المنهج يركز فقط على تدريس المادة الدراسية ، والاهتمام باستيعابها ، فان التربية تصبح فى ضوء هذا المفهوم "عبارة عن السيطرة على المواد الدراسية المتضمنة فى المنهج أكثر من الاهتمام بها على انها وسائل وعمليات لتعديل سلوك المتعلم ، وتقويمه من خلال الخبرات التى تتضمنها هذه المواد" (٣).

ولتحقيق هدف التربية الجسمية يجب الأخذ بمفهوم المنهج الحديث ، لأن مجرد حشو أذهان التلاميذ بالمعلومات الصحية دون تطبيقها ، لايحقق الوصول الى ترجمة هذه المعلومات الى

---

(١) أصول التربية الاسلامية وأساليبها ، مرجع سابق ، ص ١٧٤
(٢) المنهج المدرسى ، أسسه وتصنيفاته ، مرجع سابق ، ص ٩.
(٣) المرجع نفسه ، ص ١٠١ .

سلوك واقعى فى حياة الأفراد .

فالمنهج المدرسى يجب أن يحقق من خلال خططه ، وأهدافه وأساليبه التربوية ، والمعلومات التى يحويها ، غرس الميول والعادات ، والاتجاهات والسلوكيات الصحية التى تحفظ على البدن صحته وتساعد على بنائه ورفع كفاءته وليتم ذلك يجب مراعاة مايأتى :

(١) تزويد التلميذ بالمعارف ، والخبرات الأساسية ، التى تساعده على بناء الاتجاهات والعادات الصحية السليمة .

(٢) توجيه اهتمام الطفل الى جسمه ، وسد حاجاته الى معرفة الكثير عنه فيهتم بالعناية ببدنه وأظفاره وشعره ، وملابسه ، ومظهره الشخصى .

(٣) توجيه اهتمام الطفل الى العناية بالحواس ، كالعيون ، والاذان ، والأنف ... الخ .

(٤) توجيه اهتمام الطفل الى العناية بأسنانه ونظافتها وصحتها .

(٥) توجيه اهتمام الطفل الى مسئوليته فى الاحتفاظ بجسمه سليما .

(٦) توجيه اهتمام الطفل الى العناية بالتغذية الجيدة ومعرفة أن الغذاء سبيل الى صحة جيدة ، والتعرف الى القيم الغذائية للأطعمة (١) .

(٧) توجيه اهتمام الطفل الى العناية بنشاط جسمه ، ومعرفة أفضل السبل الى تحقيق ذلك .

(٨) توجيه اهتمام الطفل الى العناية باعطاء الجسم حقه من

---

(١) التربية وأثرها فى رفع المستوى الصحى ، مرجع سابق ، ص ٩٥-٩٦ .

الراحة ، والنوم ، وتعريفه بأفضل السبل لتحقيق ذلك .

الاسلام والمنهج المدرسى :

ينبثق أى منهج مدرسى من عقيدة ، وفكر ، وأهداف المجتمع ، الذى يصوغه لبناء الأمة وكيانها ، فاذا أرادت الأمة الاسلامية صياغة منهج متميز وخاص بها ، فعليها أن تصوغ هذا المنهج على أساس العقيدة الاسلامية وأهدافها ، بحيث لايدخل فى صياغته "أى فكر يناقض العقيدة الاسلامية وتعاليم الشريعة فى كلياته ولافى جزئياته" (١) وأهم مايجب أن يهتم به واضعو المنهج المدرسى الاسلامى الى جانب الاهتمام بالعقيدة والتشريعات الاسلامية مايلى :

(١) الانسان دون تميز بين لونه وجنسه .

(٢) العلم .

(٣) الشخصية الاسلامية وتفجير طاقاتها .

(٤) الحضارة الاسلامية بأفكارها ، وقيمها ، وأخلاقها ، ونظراتها الى الحياة ، أى مجموع الجوانب الفكرية والروحية والسلوكية . (٢)

وبما أن الصحة والقوة الجسمية مطلب اسلامى نابع من صميم الاسلام فان على المنهج المدرسى الاسلامى الاهتمام بهذا الجانب ، ورسم الخطط ، ووضع الأهداف والأساليب التى تحقق صحة البدن وقوته ، وعلى المنهج الاسلامى أن يراعى :

(١) تزويد المتعلم بالمعارف العلمية والدينية التى تساعد

---

(١) نظرات فى التربية الاسلامية ، مرجع سابق ، ص ٦٣ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ٦٤ .

على ترسيخ العادات الصحية السليمة والابتعاد بها عن الأداء الآلى وتحقق تحسين الأداء وتبنى اتجاهات صحية سليمة تعتمد على المعلومات العلمية والتأثير العقائدى ليضمن لها الثبات والالزام .

(٢) توجيه اهتمام الطفل بجسده ، باعتباره الوسيلة لتحقيق أهداف المسلم الدينية والدنيوية ، وتأكيد هذا الاهتمام عن طريق التزامه بالتعاليم الاسلامية التى تضمن عنايته بالنظافة الدقيقة لجسمه ، والتغذية السليمة له ، والعناية بنشاطه وراحته .

(٣) توجيه اهتمام الطفل للعناية بحواسه ، عناية حسية عن طريق الاهتمام بنظافتها ، ورعايتها والحرص على صحتها وعناية معنوية عن طريق حفظها عن المحرمات قال تعالى {إِنَّ السَّمعَ وَالبَصَرَ وَالفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنهُ مَسئُولاً}(١) .

(٤) توجيه اهتمام الطفل الى العناية بأسنانه ونظافتها وصحتها ، لأثرها الصحى على الجسم ، وتوجيه اهتمامه الى حرص الاسلام على ذلك عن طريق السواك عند كل صلاة ، وبعد الطعام ، وعند النوم ، وعند الاستيقاظ ، لأن الفم مخرج القرآن ، وطريق مناجاة الرب سبحانه وتعالى .

(٥) توجيه اهتمام الطفل الى مسئوليته فى الاحتفاظ بالجسم سليما ، فهو أمانة عند صاحبه ، لايصح تعريضه للتلف ، والعناية بنظافته ، وتغذيته ، ونشاطه وحمايته من الأخطار .

(٦) توجيه اهتمام الطفل الى العناية بالتغذية الجيدة ، باعتبارها الوسيلة الى صحة جيدة ، وتوجيهه الى الآداب

---

(١) الاسراء : ٣٦

الاسلامية لتناول الطعام ، وبيان أخطار الاسراف فيه على الجسم ، واظهار أضرار انقاص التغذية على الجسم ولفت أنظارهم الى أسلوب الاسلام فى التغذية ، وكميتها ، ونوعيتها .

(٧) توجيه اهتمام الطفل الى العناية بالأنشطة البدنية ، وأفضل السبل لممارستها واستعراض الألعاب الرياضية التى حث عليها الاسلام مثل الجرى ، وركوب الخيل والرمى وممارستها ، وتدريب التلاميذ عليها ، لما لها من آثار صحية على بدن التلميذ ، مع التأكيد على الأهداف الاسلامية للأنشطة الرياضية .

(٨) توجيه اهتمام الطفل الى العناية باعطاء الجسم حقه من الراحة والنوم وتوجيهه الى تطبيق التعاليم الاسلامية ، عند النوم ، وتنظيم وقت النوم والاستيقاظ ، وتحذيره من السهر ، واظهار أضراره الصحية ، وأضرار استخدام المنبهات على الجسم ، وحكم الاسلام فيه .

المواد الدراسية :

قبل الحديث عن المواد الدراسية ووظفيتها فى التربية الجسمية يجب الاجابة على التساؤل الآتى : هل من الأفضل أن يكون هناك مقرر خاصا بالتربية الصحية ، أم انها تعطى من خلال المناهج الأخرى ؟

لقد أثار موضوع افراد منهج خاص بالتربية الصحية ، أو الاكتفاء باعطاء المعلومات الصحية من خلال المقررات الدراسية الأخرى، خصوصاً وان هناك موادا كثيرة يمكن أن تفيد

فى التربية الصحية ، اختلافا كبيرا بين علماء التربية ، ولكن هذا الخلاف حسم لصالح الداعين الى ضرورة وجود مقرر مستقل للتربية الصحية ، يزود التلاميذ بتعاليم صحية وافية وكاملة ، اذ أثبتت التجارب أن الاقتصار على المقررات الدراسية الأخرى بمفردها ، لم يعد بنتيجة مرضية ، فتدريس الصحة عن طريق تلك المقررات قد يقوى ويعزز تجارب الطالب التعليمية ، ولكن لايمكن أن تحل محل التدريس الصحى المباشر كمادة مستقلة منفصلة (١) .

ومادام الأمر حسم لصالح الداعين الى وجود مقرر خاص بالتربية الصحية فعلى القيادات التربوية الاسلامية ، الاهتمام بوضع مقرر خاص بالتربية الصحية عند رسم المنهج للمدارس الاسلامية . مع عدم اغفال وضع مقررات للتربية الصحية يراعى فيها مايأتى :

(١) أن يشمل جميع الجوانب الصحية ، البدنية ، والروحية ، والبيئية ، والجنسية .

(٢) أن يتمشى مع مراحل النمو ، الجسمى والعقلى للتلاميذ ، من حيث المعلومات وأهميتها بالنسبة لكل مرحلة .

(٣) أن يركز على ربط المعلومات الصحية ، بتعاليم الاسلام ذات الجانب الصحى خلال صياغة الموضوعات الصحية .

(٤) أن يصاغ المقرر صياغة اسلامية من خلال القرآن والأحاديث النبوية خصوصا وان فى القرآن والسنة من الاشارات الصحية مايمكن من صياغة ذلك المقرر صياغة اسلامية ، تحقق لما يحويه من معلومات صحية الزاما وقداسة دينية .

---

(١) دور الاسلام وتعاليمه فى التخطيط للتربية الصحية فى مدارس العالم الاسلامى ، د. عبد الرحمن النقيب ، العدد الثالث من أبحاث وأعمال المؤتمر العالمى الثالث عن الطب الاسلامى التابع للمنظمة الاسلامية للعلوم الطبية ، الكويت ، ١٤٠٥هـ .

(٥) مراعاة الأسس التربوية فى صياغة المناهج والمقررات الصحية .

ان فى التعاليم الصحية الاسلامية ، والتى سبق استعراضها فى بداية هذا الفصل والتى تشمل جوانب الصحة الجسمية ، مايمكن أن يكون جزءا من مقرر دراسى صحى يحقق أهداف التربية الصحية ، ويحفظ على البدن صحته ، ويساعد على بنائه بناء سليما ،وان استغلال تلك التعاليم فى مقررات التربية الصحية يحقق مايلى :

(١) بناء ووقاية أجسام أفراد الأمة الاسلامية .
(٢) التزام أفراد الأمة بهذه التعاليم ، والتمسك بها بصفتها جزء من دينهم ، يجب عليهم اتباعا ، وسلوك السلوك الذى يحققها .
(٣) استغلال هذه التعاليم دوافع للسلوك الصحى المرغوب .
(٤) بناء الاتجاهات الصحية السليمة نحو صحة البدن وسلامته .
(٥) الربط بين مقررات التربية الصحية ، وبين مقررات العلوم العامة ، ومقررات التربية الدينية .
(٦) اثارة الوعى الصحى بين الأفراد .

طريقة التدريس :

تعتبر طرق التدريس أحد أهم عناصر المنهج المدرسى ، بمفهومه الحديث ولتدريس مقررات التربية الصحية هناك طريقان :

الأول : الطريقة المباشرة : وتخصص فيها حصص مقررة فى كل أسبوع لتدريس المقرر الصحى ، وتستخدم هذه الطريقة ابتداء من سن عشر سنوات وذلك لأن الطفل يكون قد نمى ادراكه

وغلبه عليه الرغبة فى معرفة المعلومات الصحية ، ويستخدم فى طريقه التدريس المباشرة عدة أساليب تعليمية أهمها :

١ ـ الالقاء   ٢ ـ الحفظ والقراءة

الثاني : طريقة غير مباشرة : وفيها تكون التربية الصحية عن طريق استغلال الفرص التعليمية ، وذلك عن طريق مايهيئه اليوم الدراسى ، من مواقف تعليمية يمكن استغلالها فى التربية الصحية ، ومن أهم هذه الفرص والمواقف :

(١) الطابور الصباحى
(٢) غياب التلاميذ
(٣) الحوادث الطارئة
(٤) التغذية المدرسية
(٥) الحصص ، وفترات الراحة ، والأنشطة
(٦) الخدمات الصحية المدرسية (١)

والتربية الصحية الاسلامية لاتعارض استغلال كافة الطرق والأساليب ، المتاحة والتى لاتتعارض مع تعاليم الاسلام اضافة الى الطرق والأساليب التى اتبعها الاسلام ، للتربية ، والتى من أهمها القدوة ، والوعظ ، والتربية بالاحداث وعلى واضعى مقررات التربية الصحية الاسلامية ، ارفاق هذه المقررات بدليل يوضح أفضل طرق التدريس لكل موضوع من مواضيع المقرر وأفضل الوسائل السمعية والبصرية التى يمكن استغلالها لتحقيق أهداف كل موضوع من المواضيع المقررة ، مع الحرص على تأمين تلك الوسائل فى كل مدرسة .

---

(١) التربية وأثرها فى رفع المستوى الصحى ، مرجع سابق ، ص ٩٧-١٠٤ .

المقررات الدراسية الأخرى ودورها فى التربية الجسمية :

بالاضافة الى وجود مقرر دراسى خاص بالتربية الصحية ، فانه يمكن استغلال الفرص التعليمية التى تهيئها مقررات المواد الأخرى فى التربية الصحية .

(أ) المقررات الدينية :

يمكن عن طريقها استغلال التعاليم الاسلامية ذات الأثر الصحى فى اكساب التلاميذ عادات واتجاهات صحية تتسم بالالزام والثبات ، بصفتها جزء من معتقد التلميذ ، ومن أمثلة ذلك الاستطابة ، الوضوء ، أساليب وآداب التغذية ، النشاط والراحة للجسم .

(ب) مقررات اللغة العربية :

يمكن عن طريق هذه المقررات نشر الوعى الصحى بين التلاميذ عن طريق دروس المطالعة والتعبير ، والتى يمكن من خلالها استغلال المكتبة المدرسية ، وتوجيه التلاميذ الى الاستفادة من الكتب الصحية المتوفرة فى المكتبة .

(ج) دروس التربية الرياضية :

يمكن عن طريق هذه الدروس اكساب التلاميذ اتجاهات سليمة نحو الأنشطة الرياضية ، ورفع لياقتهم البدنية .

(د) دروس التربية الفنية :

يمكن عن طريق هذه الدروس نشر الوعى الصحى بين التلاميذ وذلك برسم لوحات تمثل السلوكيات الصحية السليمة مثل العناية بنظافة الأيدى ، والعينين ، والأنف ، والأذنين ، كما يمكن عن طريقها تعريف التلاميذ بأفضل السبل لحماية

الطعام من التلوث ، وآداب الطعام ، والتعريف بالقيم الغذائية للأطعمة .

المعلم فى التربية الجسمية :

المعلم محور العملية التعليمية ، وقائدها وأهم ركائز نجاحها "باعتباره العنصر الأساسى فى العملية التعليمية وفى الموقف التعليمى ، الذى يتفاعل معه المتعلم ويكتسب عن طريق تفاعله مع عناصره المختلفة خبراته ، ومعارفه ، ومهاراته ، واتجاهاته " (١) .

وهناك عدة اشتراطات يجب أن تتوفر فى المعلم وهى :

(١) الصفات الجسمية :

(أ) أن يكون المعلم موفور الصحة جم النشاط ، قويا على القيام بمهمته .

(ب) أن لايكون بالمعلم عاهات أوعيوب جسمية تمنعه من القيام بعمله .

(ج) أن يكون المعلم نظيفا حسن المظهر والزى .

(٢) الصفات الخلقية :

(أ) أن يتحلى المعلم بالعطف واللين .

(ب) أن يتحلى المعلم بالصبر والاناة والتحمل .

(ج) أن يتحلى المعلم بالحزم والكياسة والحكمة .

(د) أن يتحلى المعلم بالاخلاص والصدق والأمانة .

(هـ) أن يتحلى المعلم بالبساطة وعدم التكلف والتمنع .

---

(١) بحوث ندوة خبراء أسس التربية الاسلامية ،اعداد المعلم وأثره فى تطبيق منهج التربية الاسلامية ، بحث مقدم من د. عمر محمد التومى الشيبانى ، ص٣ .

(٣) الصفات العقلية والعلمية :

(أ) أن يتمتع المعلم بقدر من الذكاء يمكنه من الابداع والابتكار فى ايصال المعلومات .

(ب) أن يتمتع المعلم بالمعرفة التامة لخصائص النمو فى المرحلة التى يقوم بتدريسها ليتمكن من معرفة نفسيات وعقليات ، وميول ، واستعدادات ، وقدرات تلاميذه ، والتعامل معهم من ذلك المنطلق .

(ج) الالمام بقواعد التدريس المناسبة لمستوى التلاميذ ، العقلى ، والزمنى .(١)

وان من أكبر الأخطاء ، أن يعتقد المدرس ، ان دوره فى العملية التربوية لايتعدى حشو أذهان التلاميذ بالمعلومات ، الموجودة فى المقررات الدراسية ثم تقييمهم على ذلك الأساس فالمعلم الى جانب واجبه فى تزويد التلاميذ بالمعلومات ، فان عليه واجب أهم وهو التربية بمعناها الشامل تربية العقل والجسم والروح ، تربية متوازنة لايطغى فيها جانب على الجانب الآخر .

وفى التربية الجسمية يقع على كاهل المعلم جزء كبير من مسئولية تربية التلاميذ تربية جسمية سليمة ومن أهم مسئولياته فى هذا الصدد الآتى :

(١) تكوين العادات الصحية : وذلك عن طريق توجيه التلاميذ داخل الفصل وخارجه الى ممارسة السلوكيات الصحية السليمة ، والتركيز على ذلك حتى تصبح عادات تتسم بها

---

(١) نظرات فى التربية الاسلامية ، مرجع سابق ، ص ١١٥-١١٩ ، وانظر أصول التربية الاسلامية ، مرجع سابق ، ص ١٥٤ ، وانظر منهج التربية الاسلامية ، مرجع سابق ، ص ٤٣ .

نشاطاتهم اليومية .

(٢) تعريف التلاميذ بأفضل السبل والقواعد الصحية لحماية أجسامهم والحفاظ عليها من الأمراض .

(٣) ملاحظة التلاميذ ، ومايطرأ عليهم من تغيرات صحية .

(٤) تنمية الاتجاهات الصحية السليمة ، نحو النظافة الشخصية ، والتغذية الجيدة ، والنشاط الجسمانى ، وتوجيه التلاميذ الى أفضل السلوكيات التى تحقق ذلك ، والكشف عن العادات السيئة ، والتى تضر بصحة التلاميذ والعمل على تعديلها ، عن طريق تزويد التلاميذ بالمعلومات الصحية بأضرارها ، والتوجيه الى السلوك السليم .

(٥) توظيف التعاليم الاسلامية ذات الجانب الصحى ، فى دفع التلاميذ الى سلوكيات صحية تحفظ عليهم صحة ابدانهم ، وتقيهم الأمراض .

(٦) توظيف كافة الفرص التعليمية المتاحةمن خلال المبنى المدرسى ، والمنهج الدراسى وأحداث اليوم الدراسى ، لغرس وتمكين السلوكيات الصحية المرغوبة .

(٧) شرح وتبسيط المعلومات الصحية للتلاميذ حسب مستواهم العقلى ، والزمنى .

(٨) توظيف ميول التلاميذ لمعرفة مايجرى داخل أجسامهم من عمليات كالتنفس وعملية الهضم وغيرها ، لتزويدهم بالمعلومات الصحيحة ، والبعيدة عن الخرافات ، التى قد تكون راسخة فى ذهن التلميذ عنها ، نتيجة ماسمعه فى الشارع أو المنزل .

وليسهم المعلم فى تربية جسمية تستقى أهدافها وأساليبها من تعاليم الاسلام فعليه مراعاة مايأتى :

(١) أن يكون قدوة لتلاميذه فى النظافة وحسن المظهر ، وأن يترسم نهج الرسول صلى الله عليه وسلم ، فقد كان عليه أفضل الصلاة والسلام قدوة ومثالا يحتذى فى نظافة جسمه وثيابه وحسن مظهره ، وفى اتباع آداب وأساليب التغذية الصحيحة ، وممارسة الأنشطة .

(٢) أن يشارك تلاميذه فى النشاط الرياضى لما فى ذلك من تشجيع لهم ولقد شارك المصطفى صلى الله عليه وسلم أصحابه فى أنشطتهم البدنية ، من سباق ورمى .

(٣) أن يربط دائما بين السلوك الصحى وبين تعاليم الاسلام ليكسب تلك السلوكيات الزاما وقداسة ، ترتفع بالأداء من الآلية الى الأداء الواعى الذى يصدر عن عقيدة وايمان بفوائده الدينية والدنيوية .

(٤) أن يسهم فى عملية التوعية الصحية داخل المدرسة ، عن طريق الندوات ، والأنشطة والاذاعة والصحافة المدرسية ، كما يسهم أيضا فى التوعية الصحية خارج المدرسة عن طريق القاء بعض المواعظ بمسجد الحى لتوعية أولياء الأمور .

الأنشطة المدرسية ودورها فى التربية الجسمية :

لم تعد الأنشطة المدرسية ، ضربا من العبث أو اضاعة الوقت أو التسلية فقد أصبحت فى مفهوم التربية الحديثة عملية هادفة تؤدى الى نمو فى الخبرة (١) .

(١) المنهج المدرسى ، مرجع سابق ، ص ٣٦٦ .

وأحد روافد العملية التربوية الذى يمدها بالحيوية والحركة والتفاعل "ويقترن النشاط بمفهوم الخبرة المربية من حيث انها التفاعل المتبادل بين الكائن الحى وبيئته "(١) .

ومن أهم معانى النشاط المدرسى فى الوقت الحاضر "صرف طاقات الناشئين أو تشجيعها ، أو بعثها ، فى أعمال والعاب يقبلون عليها من تلقاء أنفسهم اذ انها تستهويهم وتحقق ميولهم وذاتيتهم ، وتناسب استعدادهم ... وتشعرهم بكيانهم الاجتماعى ، وبعضويتهم فى الجماعة ، وتشبع بعض حاجاتهم النفسية "(٢) ، وتعتبر بعض الدراسات التربوية ان النشاط أحد وسائل التعلم(٣) ، واعتبرت أن المعنى الحقيقى للنشاط "هو تفاعل الفرد مع عناصر الموقف الذى يعيش فيه ، بحيث يؤدى هذا التفاعل الى اكتساب خبرات ذات معنى بالنسبة للمتعلم "(٤) . ولكى يؤدى النشاط المدرسى دوره فى التربية يجب أن يرتبط بأهداف واضحة تحقق توجيه طاقات الناشئين واستغلالها فى نمو خبراتهم ، واكسابهم اتجاهات ، وعادات وسلوكيات سليمة .

---

(١) المنهج المدرسى ، مرجع سابق ، ص ٣٦٥ .
(٢) أصول التربية الاسلامية وأساليبها ، مرجع سابق ، ص ١٦٧
(٣) منهج النشاط ، منهج دعى اليه ديوى .
(٤) المنهج المدرسى ، مرجع سابق ، ص ٣٦٧ .

والنشاط المدرسى الاسلامى يجب أن يحقق الأهداف الآتية :

(١) تهيئة الفرصة لتطبيع التلاميذ بالطابع الاسلامى ، الى جانب تنمية خبراتهم التعليمية ، والتطبيع بالطابع الاسلامى "يكون شخصية ايجابية فاعلة فى الأرض متحملة لتبعة أعمالها ، جريئة مقدامة ، قابلة للتجنيد السريع ، متأهبة له أبدا ، كما يكون شخصية استقلالية" (١)

(٢) اعداد التلاميذ لمتطلبات الحياة البدنية والعملية ، فالاسلام يرغب فى أنشطة تحقق توظيف طاقة التلاميذ فيما يعود عليهم بالفائدة فى مستقبل حياتهم ، ويكسبهم خبرات يمكن الاستفادة منها عمليا فى الحياة فمثلا ، يكون فى مدرسة البنين "ورشة ضخمة الى جانب الفصول ، وفى مدرسة البنات بيت متكامل يتدبرن شأنه" (٢) ومن هنا يمكن الحصول على عدة فوائد :

(أ) اشباع رغبات التلاميذ عن طريق النشاط .

(ب) اعدادهم للحياة .

(ج) ايجاد أفراد مسلمين قابلين للتجنيد السريع متأهبين له ، فى وقت حاجة الأمة لهم .

---

(١) منهج التربية الاسلامية ، مرجع سابق ، ١٧٧/٢ .
(٢) المرجع نفسه ، ١٧٧/٢ .

(٣) السمو بأهداف الأنشطة عن المتعة المؤقتة ، أو الخبرة الخالصة من معانى وأهداف الاسلام ، فيجب أن يرافق كل نشاط مدرسى الهدف الاسلامى منه ، فالنشاط الرياضى مثلا يجب أن لايكون قاصرا على البناء الجسمى فقط ، بل يجب أن يستشعر التلاميذ أن الهدف منه ليس الحصول على أجسام قوية وعضلات مفتولة وحسب ، بل يجب أن يعرفوا أن له هدفا ساميا ، ووجهة تتعلق بعقيدتهم وبحاجة "مجتمعهم الاسلامى الى سواعد قوية ، وشباب يحب النظام ويهوى البأس ، ويقدر على تحمل الأعباء من أجل الدفاع عن العقيدة ، والأنفس والأوطان ... والمقدسات ، والأموال ، والأرواح" (١) .

(٤) تهيئة الفرصة للترويح والمرح البرىء ، لما له من أثر على نشاط النفس وتهيئتها للعودة الى العمل بجد ونشاط .

بعد التعرف على أهداف وأشكال النشاط المدرسى ، ومايجب أن يتميز به النشاط المدرسى فى المدرسة الاسلامية ، يمكن عرض بعض التطبيقات العملية لتوظيف الأنشطة المدرسية فى التربية الجسمية ، المعتمدة على تعاليم الاسلام ذات المضامين الصحية .

---

(١) أصول التربية الاسلامية وأساليبها ، مرجع سابق ، ص ١٦٨

أولا : النشاط العلمي والثقافي :

النشاط العلمي هو النشاط الذى يتعلق بالنواحي العلمية مثل جمعية العلوم والصحة والزراعة ، والمخترعات العلمية ، أما النشاط الثقافي فهو يتعلق بالنواحي الثقافية مثل جمعيات الصحافة المدرسية ، والمكتبة ، والاذاعة المدرسية .

(١) جمعية العلوم والصحة :

ويمكن استغلال هذه الجمعية في التربية الصحية وذلك عن طريق استغلال الرسوم والأفلام والشرائح التى توضح تركيب أعضاء الجسم وكيفية عملها بصورة مبسطة ، مع التركيز على ابداع الخالق سبحانه وتعالى ، وفضله في منحنا هذه الأعضاء لتسهيل مهمة الانسان في تحقيق الخلافة في الأرض ، كما يمكن عن طريق هذه الجمعية تعريف التلاميذ على أفضل سبل العناية بالجسم وصيانته ، ونظافته ، وتغذيته التغذية المناسبة ، ورفع كفاءة أعضائه عن طريق الممارسة الصحيحة للأنشطة الرياضية وذلك عن طريق الندوات والمحاضرات ، والرسوم ، والشرائح ، والأفلام التى تظهر أفضل أنواع السلوك الذى يحقق ذلك مع ربط جميع تلك المعلومات بالتعاليم الاسلامية الواردة في الكتاب والسنة .

(٢) جمعية الزراعة :

عن طريق الزراعة تؤمن الأمة غذاءها ، وتحقق الاكتفاء الذاتي في أهم مجال من مجالات الحياة ، واقامة جمعية زراعية في المدرسة تعتمد النشاط الزراعي نشاط تعليمي يكسب التلاميذ الخبرات الآتية :

(أ) معرفة أصول الزراعة وممارستها .

(ب) التعرف على المحاصيل الزراعية التى يمكن زراعتها فى البيئة المحلية .

(ج) تعويد التلاميذ على العمل لجاد والمثمر .

(د) تعريف التلاميذ على أهمية الشجرة فى حياتهم .

(هـ) تعويدهم على رعاية الشجرة والعناية بها .

(و) تعريف التلاميذ بموقف الاسلام من الزراعة ، وسبق الاسلام الى العناية بالبيئة الزراعية .

(ز) تعريف التلاميذ بالأمراض المعدية التى تنتشر فى البيئة الزراعية مثل البلهارسيا والانكلستوما ، والدوسنتاريا وغيرها ، وطرق الوقاية منها ، ودور التعاليم الاسلامية فى حماية ووقاية الانسان من هذه الأمراض ، والتأكيد على التمسك بها ، لاباعتبارها تعاليم طبية فقط ، ولكن باعتبارها تعاليم دينية يجب التمسك بها والحرص على تنفيذها .

(ح) تعريف التلاميذ بالقيم الغذائية لمنتجات بيئتهم الزراعية .

(ط) توجيه عناية التلاميذ الى الأهمية الصحية لبعض المنتجات الزراعية والحيوانية مثل التمر ، والعسل ، والحليب ، مع ربط ذلك بتعاليم الاسلام .

(٣) جمعية المخترعات العلمية :

يميل الأطفال الى حب الاستطلاع ، ومعرفة سر تركيب الالات والألعاب ، من هنا فان اقامة جمعية المخترعات العلمية فى المدرسة الاسلامية ، تعنى بهذا الجانب المهم ، عن طريق

اقامة ورش ، يجلب لها بعض الالات التالفة ويهيىء لها مكانا يحوى أدوات بسيطة تمكن التلاميذ من فك وربط تلك الآلات ويمكن أن تحقق هذه الجمعية الأهداف الآتية :

(١) تنمية مهارات التلاميذ العملية ، والمساعدة على اكتشاف المواهب .

(٢) تعريف التلاميذ بأصول وقواعد السلامة ، للمحافظة على أجسادهم .

(٣) اتساع مدارك وآفاق التلاميذ الفكرية ، واكسابهم بعض الخبرات العملية .

(٤) تغير النظرة الى العمل اليدوى ، ورفع مكانته .

ويضاف الى هذه الأهداف فى المدرسة الثانوية والمرحلة الجامعية الأهداف الآتية :

(١) تعريف الطلاب بكيفية حركة وتركيب الآلات وطرق عملها .

(٢) تنمية القدرة على الابتكار والابداع .

(٣) تنمية القدرة على التركيب والتجميع .

ويجب أن يرافق أهداف هذه الجمعية ،اشعار التلاميذ بالهدف الاسلامى من ذلك وهو ايجاد جيل مبدع يستطيع أن ينتج وأن يعمل ، مايمكن الأمة من الاستغناء عن الاستيراد ، والاكتفاء الصناعى الذاتى ، واشعار التلاميذ بقيمة العمل اليدوى ، فى تحقيق أهداف الأمة ، وتغير المفاهيم الخاطئة نحوه ، واظهار دعوة الاسلام اليه وتحقق هذه الجمعية للتربية الجسمية هدفا هاما ، وهو تعريف التلاميذ بأساليب وأصول السلامة عند استخدام الآلات المتواجدة فى بيئتهم .

(٤) جمعية الصحافة والاذاعة المدرسية :

عن طريق التوعية المستمرة بالسلوكيات الصحية السليمة يمكن غرس عادات واتجاهات صحية سليمة فى نفوس التلاميذ ، وهذا مايجب أن تهدف اليه هذه الجمعية ، فعن طريق المقالات الصحية التى تنشر فى الصحف المدرسية ، يمكن نشر الوعى الصحى بين التلاميذ ، عن أفضل الطرق والأساليب التى تحقق البناء الصحى السليم للجسم ، وتقيه الأمراض ، ويجب أن تركز هذه المقالات على جانبين مهمين :

الأول : المعلومات الصحية المبسطة .

الثانى : التعاليم الاسلامية ذات المضامين الصحية .

لتكتسب السلوكيات الصحية التى تدعو اليها تلك المقالات قناعة علمية وقداسة دينية ، وكذلك فان للاذاعة المدرسية دورا هاما فى توعية التلاميذ توعية صحية عن فوائد الطعام ، والتغذية الجيدة ، والنشاط البدنى ، لصحة جسم آلانسان وبنائه البناء السليم ، ووقايته من الأمراض ، ويجب أن يراعى فى البرنامج الاذاعى الجانبان السابقان الذى يجب مراعاتهما فى المقال الصحفى الصحى .

(٥) المكتبة :

ان فى اكتساب المعرفة ، عن طريق النشاط والبحث الذاتى ، فوائد كبيرة للمتعلم ، ويمكن استغلال المكتبة المدرسية ، فى تنمية معارف الطلاب الصحية عن طريق الكتب والنشرات الصحية المتوفرة بها ، ومن الأفضل أن تحوى المكتبة المدرسية الاسلامية الى جانب الكتب التى تحوى المعلومات الصحية المبسطة كتبا توضح للتلاميذ ، الفوائد

الصحية لتطبيق التعاليم الاسلامية .

ثانيا : النشاط الاجتماعى .

ويتمثل هذا النشاط فى الجمعيات التى تقدم خدمات عامة للمدرسة ، مثل الجمعية التعاونية ، وجمعية النظام ، وجمعية البر والمساعدات الخيرية وجمعية الاسعاف .

(١) الجمعية التعاونية :

تحوى المدرسة ضمن مرافقها ، مكانا معدا لتناول الوجبات الغذائية ويجب أن يشرف على ادارة ونظافة ، وتنظيم هذا المرفق التلاميذ أنفسهم وهذا ماتقوم به هذه الجمعية وبذلك يمكن تحقيق الأهداف الآتية :

(أ) تعويد التلاميذ على تحمل المسئولية ، عن طريق اسناد أعمال الجمعية اليهم من تنظيمات حسابات الصادر الوارد ، وتحديد أنواع الأطعمة المقدمة .

(ب) تعريف التلاميذ بالقيم الغذائية ، التى يقدمها لهم مطعم المدرسة .

(ج) مراقبة نظافة وصلاحية وجبات الطعام المقدمة .

(د) مراقبة نظافة المكان الذى تعد فيه الأطعمة ، والأوانى المستخدمة فى اعداده .

(هـ) وضع جداول منظمة لأنواع الطعام الذى يقدم يوميا ، مع مراعاة تحقيقه لحاجات الجسم من العناصر الغذائية .

(و) ارشاد التلاميذ الى آداب الطعام والشراب ، مع التركيز على الآداب الاسلامية مثل الأكل والشرب باليمين ، وغسل الأيدى قبل الطعام وبعده ، وذكر اسم الله قبله والحمد بعده .

(ز) التوعية بأضرار الاسراف فى تناول الطعام والشراب وربط ذلك بتعاليم الاسلام .

(ح) التوعية بالقيم الغذائية لبعض أنواع الأطعمة الوارد ذكرها فى القرآن ، والسنة ، مثل التمر ، والعسل ، اللبن ، وادخال هذه الأنواع فى جداول الغذاء اليومى للتلاميذ ، لما لها من قيم غذائية مرتفعة ، تساعد فى بناء الجسم ووقايته من الأمراض .

(ط) توعية التلاميذ بقيمة الغذاء ، وحثهم على عدم اهداره لأن الطعام نعمة من الله يجب المحافظة عليها .

(٢) جمعية النظام :

يتحمل التلاميذ من خلال هذه الجمعية مسئولية المراقبة وحفظ النظام فى المدرسة ، ويمكن أن تسهم هذه الجمعية فى التربية الجسمية بما يأتى :

(أ) مراقبة حركة التلاميذ ، وتنبيههم الى الأخطار التى قد يتعرضون لها نتيجة عدم التزامهم بالنظام .

(ب) مراقبة سلوك التلاميذ خلال فترة تناول الطعام ، وارشادهم الى السلوك الصحى السليم مثل غسل الأيدى ، والأكل باليمين ، وذكر اسم الله على الطعام .

(ج) ملاحظة التلاميذ خلال ممارسة ألعابهم ، ومراقبة سلوكهم وحثهم على التحلى بالصفات الاسلامية .

(٣) جمعية البر والمساعدات الخيرية :

يجب أن تتبنى هذه الجمعية قول رسول الله صلى الله عليه وسلم : "مثل المؤمنين فى توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد اذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر

والحمى" (١) ، وعلى القائمين على نشاط هذه الجمعية مراعاة اشراك أكبر عدد ممكن من التلاميذ فيها ، وتحقق هذه الجمعية مايأتى :

(أ) بث روح الاخوة الاسلامية بين التلاميذ .

(ب) تعويد التلاميذ على فعل الخير ، والعمل على مساعدة المحتاجين .

(ج) تنظيم صرف وجبات غذائية للتلاميذ المحتاجين ، عن طريق التنسيق مع الجمعية التعاونية ، لما لذلك من أثر صحى على أجسام هؤلاء التلاميذ .

(د) تأمين الملابس والأدوات المدرسية للتلاميذ المحتاجين .

(هـ) تنظيم حملات تبرع خيرية لجمع التبرعات من التلاميذ .

(٤) جمعية الاسعاف :

تسهم هذه الجمعية فى تقديم الاسعافات الأولية البسيطة عند اصابة التلاميذ بأى عارض خلال اليوم الدراسى ، وتدريب التلاميذ على القيام ببعض أنواع الاسعافات الأولية ، عن طريق الأفلام ، والرسومات ، والمقالات الصحفية ، والبرامج الاذاعية المدرسية ، فيعرف التلاميذ بأهم الخطوات التى يجب أن تتخذ عند مصادفتهم لأى حادث فى بيئتهم ، ويجب أن تكون هذه التعاليم موافقة للبيئة التى يعيش فيها التلاميذ ، فمثلا اذا كانت البيئة التى يعيش فيها التلاميذ صحراوية فعلى الجمعية تعريف التلاميذ بأهم خطوات الاسعاف الأولى لحالات ضربات الشمس ، أو لدغ الحشرات السامة ، أما اذا كانت البيئة ساحلية فتعرفهم بخطوات الاسعاف الأولى للغريق .مع

---

(١) مسلم ، ٢٠/٨ .

(ج) تهيئة الفرصة لتمكين التلاميذ من القيام بواجباتهم المناطة بهم على أكمل وجه .

وعلى هذه الجمعية عدم الاكتفاء بالتركيز على الأهداف البدنية من الأنشطة الرياضية ، بل يجب الاهتمام بربط هذه الأنشطة بأهداف الاسلام السامية فى الحياة ، فالفرد المسلم النشيط الصحيح البدن ، يمكن أن يحقق معنى الاستخلاف فى الأرض ويساعد فى بناء مجتمعه ، ويكون جنديا يحمى الاسلام ، وبلاد المسلمين ، ويتحمل مشاق نشر الاسلام .

(٢) النشاط الفنى :

ان النشاط الفنى كالرسم والأشغال اليدوية ، والتمثيل والأناشيد ، والقصة ، والشعر يمكن أن يحقق :

(١) تذوق التلاميذ للجمال والابداع الفنى .

(٢) تنمية المهارات الفنية .

(٣) اكتشاف المواهب الفنية والعمل على رعايتها .

والاسلام لاينكر النشاط الفنى ، الا اذا كان فيه اسفاف او خروج على التشريع الاسلامى ، ولقد ظهر الابداع الفنى ، وخاصة اليدوى منه فى بناء المسلمين الأوائل فلازالت شواهده ماثلة فى المساجد الاسلامية القديمة والمدارس ، والنشاط الفنى داخل المدرسة الاسلامية يهدف الى :

(أ) تربية الأنامل المتقنة لبعض الصناعات الدقيقة .

(ب) ايصال المعانى السامية الى أذواق وعقول التلاميذ .(١)

ويمكن أن تسهم النشاطات الفنية فى التربية الجسمية بما يأتى :

(١) رسم بعض اللوحات التى تمثل السلوكيات الصحية السليمة

---

(١) أصول التربية الاسلامية وأساليبها ، مرجع سابق ص ١٦٨ .

والسلوكيات المرفوضة صحيا .

(٢) عمل نماذج فنية لبعض أنواع الأطعمة ، وبيان فائدتها .

(٣) تمثيل بعض المشاهد التى توجه التلاميذ للحفاظ على ابدانهم ، ووقايتها من الأمراض .

(٤) كتابة بعض القصص التى تبنى اتجاهات صحية سليمة فى نفوس التلاميذ ، ونشرها فى الصحف المدرسية ، أو اذاعتها عن طريق الاذاعة المدرسية .

(٥) عمل بعض الأناشيد والأهازيج التى تحث على نظافة البدن والعناية به وعن أفضل سبل تغذيته ، وفوائد النشاط الرياضى .

تطبيقات تربوية على التربية الجسمية خارج المدرسة .

لاشك أن للمدرسة دورها البارز في التربية الجسمية ، ولكن هل يكفى جهد المدرسة التربوى وحده في ذلك ؟ أم أنه يحتاج الى دعم من مؤسسات المجتمع الأخرى ؟

مع أهمية المدرسة في التربية الجسمية ، فان الجهود التربوية المدرسية لاتكفى وحدها للوصول بالتربية الجسمية لتحقيق جميع أهدافها ، بل يجب أن يدعم جهودها وسائط أخرى من أهمها :

(١) الأسرة

(٢) المسجد

(٣) وسائل الاعلام

أولا : الأسرة .

الأسرة المحضن الأول ، والبيئة ذات الأثر المهم في حياة الانسان وصحته ، البدنية والنفسية ، والاجتماعية ، لهذا كان أثرها على سلوكيات واتجاهات النشء كبيرا جدا ، ولقد عنى الاسلام بالأسرة ووضع تنظيمات وتشريعات تضمن حياة أسرية صحيحة ، تسهم في تربية أبناء الأمة تربية اسلامية صحيحة من جميع الجوانب الجسمية ، والروحية ، والاجتماعية والبيئية ، والجنسية .

فالأسرة المسلمة هى اللبنة الأولى في بناء الصرح التربوى الاسلامى .

والمقصود بالأسرة المسلمة هى تلك الأسرة "التى التقى

ركناها على الهدف الذى شرع من أجله تكوين الأسرة " (١) والتى يحرص ركناها على تربية وتنشئة ثمرة لقائهما تربية اسلامية تخرج للأمة رجالا يتحملون أعباء الحياة ، ويقومون بواجبهم الدينى والدنيوى على أكمل وجه ، ومن أهم مايجب على الأسرة العناية به ، هو تربية أجسام أبنائها تربية صحية سليمة ، ولقد عنى الاسلام من خلال تنظيماته وتشريعاته بهذا الجانب ، فعلى الأسرة تبنى تلك التنظيمات والتشريعات خلال مناشط الحياة اليومية قولا وفعلا ، لترسخ هذه المفاهيم فى نفوس أبنائها وتصبح ملاصقة لسلوكياتهم خلال مناشط حياتهم اليومية .

ومن أهم مايجب على الأسرة مراعاته فى التربية الجسمية الآتى :

(١) الاهتمام بالرضاعة الطبيعية ، واعطاء الرضيع حقه منها

(٢) الاهتمام بالتغذية السليمة لأفرادها ، وتنظيم ذلك بحيث يضمن توفير العناصر الغذائية اللازمة للبناء الجسمى ، ومراعاة التعاليم الاسلامية فى ذلك .

(٣) تأمين رب الأسرة (على قدر طاقته) التغذية ، والملابس والسكن ، المناسبة لأفراد أسرته .

(٤) الاهتمام بتوفير الأجواء الأسرية المستقرة المبنية على المودة ، والرحمة ، لما تهيئه من راحة نفسية تنعكس على صحة الأفراد البدنية .

(٥) الاهتمام بنظافة وطهارة البيئة الأسرية (نظافة المسكن والطعام ، والملابس ، ... الخ) .

---

(١) أصول التربية الاسلامية وأساليبها ، مرجع سابق ، ص ١٢٢

(٦) الاهتمام بغرس السلوكيات الصحية السليمة (غسل الأيدى قبل الطعام وبعده ، وبعد قضاء الحاجة ، وعدم الاسراف فى تناول الطعام ، وآداب تناوله ، وتنظيم أوقات تناوله ، وأوقات النوم والاستيقاظ ...الخ) .

(٧) توجيه اهتمام أبنائها الى العناية بالنشاط الجسمى ، وتهيئة الفرص للممارسة ، والاهتمام بتهيئة الأجواء للراحة والنوم .

ولاظهار كيفية تطبيق ماسبق من نقاط يجب على الأسرة مراعاتها تطبيقا عمليا ، يمكن ذلك من خلال التوضيح الآتى :

(١) الرضاعة :

لقد أظهرت الدراسات العلمية الحديثة أهمية العناية بموضوع الرضاعة الطبيعية ومدى تاثيرها على صحة الطفل الجسمية والنفسية ، وعلى الأمهات وأهمية الاهتمام بذلك ، واعطاء الطفل حقه فى مدة الارضاع التى أوصى بها الاسلام وعدم اهمال ذلك تحت تأثير الدعايات الكاذبة ، التى تتهم الرضاعة الطبيعية بتشويه جمال الام ، فلقد ثبت علميا كذبها وعدم استنادها الى مستند علمى .(١)

وعلى التربية الصحية المدرسية وبالذات فى مدارس البنات ، ووسائل الاعلام والنشرات والمحاضرات ، والندوات الصحية الدعوة الى الرضاعة الطبيعية بين الأمهات وبيان فوائدها وأفضل السبل لممارستها ، ورد الادعاءات الكاذبة والتى تسبب ابتعاد الأمهات عن القيام بها ، واظهار أضرار

---

(١) أولويات صحة الطفل فى العالم العربى ، مرجع سابق ، ص ١٠٨ .

الرضاعة الصناعية على الطفل جسميا ونفسيا .

(٢) نوعية الطعام وكميته وآدابه :

لاشك أن لنوعية الطعام ، وكميته ، ونظم الغذاء وآدابه أثرها في الأفراد ايجابا وسلبا ، ولقد نظم الاسلام ذلك تنظيما يضمن أعلى درجات الاستفادة الصحية من الطعام والشراب ، وعلى الأسرة استغلال التنظيمات والتشريعات الاسلامية في غرس عادات ، واتجاهات ، وسلوكيات صحية ، نحو التغذية الصحية في نفوس أبنائها ، لتضمن اكتساب تلك السلوكيات الزاما وقداسة دينية في نفوس أبنائها تحقق استمرارية اتباعها من قبلهم ، فللأسرة دورها الكبير في تربية وتوعية أبنائها غذائيا وعلى الأسرة الاهتمام بما يلي:

(أ) نوعية الطعام :

ان من أهم مايجب على الأسرة أن تهتم به في تغذية أبنائها نوعية الطعام الذى تقدمه لهم ، فيجب أن يحتوى على العناصر الغذائية الرئيسية (المواد السكرية والنشوية ، والزلالية والبروتينية ، والدهنية ...الخ) بالمقادير الصحيحة التي تساعد على تأمين البناء الجسمي الصحيح ، وعلى التربية الصحية المدرسية توعية التلاميذ بالقيم الغذائية للأغذية المتوفرة في البيئة المحلية ، وأفضل المقترحات لتغذية متوازنة ، وتدريس ذلك لهم من خلال مقررات التربية الصحية ، والعلوم العامة واظهار فوائد ذلك صحيا ، خصوصا في مدارس البنات وفي المرحلة التي تسبق احتمال زواجهن ، ليكن على معرفة بها ، مع توضيح الفوائد الصحية ، والقيم الغذائية لأنواع الأطعمة التي ورد ذكرها في القرآن

والسنة ، مثل العسل ، والتمر ، واللبن مع اضافة الحبة السوداء الى البهارات التى يستخدمنها فى اعداد الأطعمة بمفتهن أمهات المستقبل .

وعلى وسائل الاعلام المشاركة فى توعية الأسر ، بالقيم الغذائية لمنتجات البيئة المحلية لاستغلالها فى تغذية الأفراد ، وخصوصا فى المجتمعات التى تغلب عليها الأمية .

(ب) كمية الطعام :

على الأسرة معرفة أن التغذية المناسبة ليس معناها تقديم كميات كبيرة من الطعام لأفرادها ، لأن فى زيادة الكمية أضرار صحية ، كما هو الحال فى نقصها وعلى الأسرة المسلمة تمثل التعاليم الاسلامية فى كمية الطعام الذى تقدمه فلا اسراف لقوله تعالى : {... وَكُلُواْ وَاشرَبُواْ وَلَاتُسرِفُواْ إِنَّهُ لَايُحِبُّ المُسرِفِينَ} (١) .

وقال صلى الله عليه وسلم : "ماملأ ابن آدم وعاء شر من بطنه ، حسب الآدمى لقيمات يقمن صلبه ، فان غلبت الآدمى نفسه فثلث للطعام ، وثلث للشراب ، وثلث للنفس" (٢) ، فاذا استطاعت الأسرة غرس هذا المفهوم فى نفوس أبنائها ، فانه يصبح سلوكا يتمثله الجميع فى تناول كميات الأطعمة المناسبة ، أما اذا كانت الأسرة تقدم الطعام دون مراعاة لهذا المفهوم ، ورأى الطفل والديه لايرعون ذلك فان الطفل سوف يتعود على الأكل بشراهة دون حساب للكمية التى تكفى لبنائه الجسمى ، مما يؤدى الى السمنة وأضرارها . والاسراف فى الطعام قد لايكون

---

(١) الأعراف : ٣١

(٢) ابن ماجة ، ١١١١/٢ .

بالزيادة فقط ، فقد يكون اسراف فى الاعراض عن تناول الكمية او النوعية المناسبة منه ، وفى هذه الحالة يجب على الأسرة العناية بتوفير الكمية والنوعية المناسبة ، وحث وترغيب الأبناء على تناول الكمية المناسبة من الطعام ، وتعويدهم على تناول النوعيات المختلفة منه وترغيبهم فى ذلك عن طريق تنويع طرق اعداد الأطعمة .

(ج) آداب الطعام والشراب :

على الأسرة تعويد أبنائها سلوكيات وآداب الطعام والشراب الصحيحة ، لما لها من اثر صحى سليم على بناء أجسامهم ، وذلك عن طريق :

(١) أن يكون الكبار فى الأسرة قدوة فى تمثل وسلوك تلك الآداب .

(٢) توجيه الأبناء الى اتباع تلك الآداب ، وحثهم على ذلك .

(٣) تصحيح اخطاء الأبناء عمليا أثناء تناول الأسرة للطعام مجتمعة .

(٤) غرس الآداب الاسلامية للطعام عن طريق لفت أنظار الأبناء الى أن تلك تعاليم دينهم التى يدعو اليها ، لاكسابها الالزام .

ومن أهم الآداب الاسلامية للطعام ، ذكر اسم الله على الطعام ، وتخصيص اليد اليمنى لتناوله ، الأكل مما يلى الطفل ، الحرص على نظافة الطعام ، وعدم تناول الأطعمة الملوثة خاصة الأطعمة التى يعرضها الباعة المتجولون .

(٣) تأمين الاستقرار النفسى والحياة الأسرية السعيدة :

ان الاستقرار النفسى الذى يشعر به الطفل نتيجة

الاستقرار الأسرى ، والحياة الأسرية السعيدة ، يؤثر فى صحته النفسية ، مما ينعكس ايجابا على صحته البدنية . وقد عنى الاسلام بتنظيم العلاقات داخل الأسرة بين الزوج والزوجة ، وبين الأبوين والأبناء تنظيما يضمن سعادة الأسرة واستقرار حياتها ، حيث يعرف كل فرد فيها حقوقه وواجباته ، ودعى الى بناء علاقاتهم من منطلق المودة والرحمة ، والتسامح ، فعلى الأسرة المسلمة التمسك بالتنظيمات والتشريعات التى جاء بها الاسلام ، لتضمن حياة- اسرية سليمة ، وأن تحل مشاكلها فى أضيق الحدود وبعيدا عن مسامع الأطفال ، لتحقيق السلامة النفسية ، التى بدورها تؤثر فى الصحة الجسمية .

(٤) العناية بالنشاط الجسمى والراحة :

ان اهتمام الأسرة بالنشاط البدنى للطفل ، يحقق الكفاءة الحيوية لجسده ويسهم اسهاما كبيرا فى صحته البدنية والنفسية ، وعلى الأسرة العناية بهذا الجانب وعدم اهماله أو اعتباره من أمور الرفاهية ، وتهيئة الفرص لممارسته عن طريق الرحلات الأسرية ، واعطاء الفرصة خلال هذه الرحلات للعب واستنفاذ الطاقة وعلى الوالدين مشاركة أبنائهم فى تلك الالعاب والنشاطات ، مما يشجعهم على ممارستها ، واشاعة روح المرح بينهم ، وليتمكن الوالدان من توجيه الأبناء وغرس العادات والسلوكيات التى يسعوا الى تمكينها فى نفوس أبنائهم ، ولهم فى ذلك برسول الله صلى الله عليه وسلم اسوة حسنة ، حيث شارك أصحابه فى الأنشطة الجسمية التى كانوا يمارسونها ، كما مارس صلى الله عليه وسلم سباق العدو مع اهل بيته (عائشة) .

أما الراحة والنوم فعلى الأسرة تأمين الجو المريح ليأخذ الأبناء قسطا كافيا من الراحة والنوم ، وذلك عن طريق تنظيم مواعيد النوم والاستيقاظ ، خصوصا وأن الطفل أشد تعرضا للأضرار الناتجة عن عدم التقيد بهذه المواعيد (١) .

وفى اتباع الأسرة للتعاليم الاسلامية المتعلقة بالنوم والراحة ، مايحقق صحة البدن ، فمثلا نهى الاسلام عن السهر الطويل ، فقد كان صلى الله عليه وسلم "ينهى عن النوم قبلها (صلاة العشاء) والحديث بعدها" (٢) ، وأعطى أفضل صورة للنوم وهى النوم على الجانب الأيمن ، لما لها من فائدة صحية على الجهاز الهضمى ، والقلب ، والمساعدة على جعل النوم مريحا وعميقا (٣) . كما عنى الاسلام بالحالة النفسية للفرد قبل ذهابه للنوم ، لما لها من أثر على عمق وهدوء النوم ، فقد أوصى رسول الله صلى الله عليه وسلم بذكر الله قبل النوم ، وسن أدعية تقال لتهدئة النفس وتسليم جميع الأمور لله سبحانه وتعالى ، مما يحارب الأرق ، ويجعل النوم أكثر هدوءا وراحة . فعلى الأسرة تعويد أبنائها على اتباع تلك التعاليم وحثهم عليها .

ثانيا : المسجد .

المسجد واسطة من أهم الوسائط التى تتميز بها التربية الاسلامية عن غيرها ، وهو مصدر الاشعاع الدينى والتربوى فى المجتمعات المسلمة ، فالمسجد عندما يقوم بوظيفته التربوية

---

(١) المرشد الطبى ، مرجع سابق ، ص ٨٧ .
(٢) ابن ماجة ، ٥٦٢/٨ .
(٣) طبيبك معك ، مرجع سابق ، ص ٤٢٩ .

فانه يصبح "من أعظم المؤثرات التربوية فى نفوس الناشئين ... فيه يسمعون الخطب والدروس العلمية ، فيبدؤون بوعى العقيدة الاسلامية وفهم هدفهم من الحياة ... وفيه يتعلمون الحديث والفقه ، وكل مايحتاجون من نظم الحياة الاجتماعية كما أراد الله أن ينظمها للانسان" (١) .

دور المسجد فى التربية الجسمية :

للمسجد وظيفته الهامة فى حياة المجتمع المسلم ، ومن ضمن أهم وظائفه الوظيفة التربوية ، فقد كان المحضن الذى ترتب فيه أجيال الاسلام الأولى ، فخرجت قوية العقيدة ، والروح ، والجسم ، ونشرت الاسلام ، وحملت رسالته الى مشارق الأرض ومغاربها ، وعلى واضعى مناهج التربية الاسلامية الاهتمام بالمسجد ، واستغلال مكانته فىنفوس المسلمين ، ليكون أحد أهم وسائط التربية الاسلامية ، وعليهم وضع الخطط التربوية على أساس أن يؤدى المسجد وظيفة متميزة فى العملية التربوية ويمكن للمسجد أن يسهم اسهاما كبيرا فى التربية الجسمية ، وذلك عن طريق :

(١) الوعظ والارشاد :

"الوعظ : النصح والتذكر بالخير والحق على الوجه الذى يرق له القلب ويبعث على العمل" (٢) .

النصح وهو "بيان الحق والمصلحة بقصد أن نجنب المنصوح الضرر وندله على مايحقق سعادته وفائدته" (٣) .

---

(١) التربية الاسلامية وأساليبها ، مرجع سابق ، ص ١٢١ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ٢٥٢ .
(٣) المرجع نفسه ، ص ٢٥٣ .

التذكير وهو "أن يعيد الواعظ الى الذاكرة معانى وذكريات تستيقظ معها مشاعر ووجدانات وانفعالات ، تدفع للمبادرة الى العمل الصالح ، والمسارعة الى طاعة الله وتنفيذ أوامره "(١) .

وهناك أساليب متنوعة للموعظة ، تحقق عنصر التشويق والاثارة ، وتبعدها عن الملل والسآمة ، وسيأتى الحديث عن هذه الأساليب فى مبحث أساليب التربية الصحية فى الاسلام ، وذلك فى نهاية هذه الدراسة ان شاء الله .

أما مايمكن أن يحققه المسجد من دور فى التربية الجسمية عن طريق الموعظة والتذكير والنصح فيمكن تلخيصه فى النقاط التالية :

(١) اثارة الوعى والاهتمام بصحة الجسم .

بصفتها مطلب اسلامى يجب الحرص عليه ليستطيع الفرد المسلم أن يؤدى التكاليف الدينية والدنيوية المنوطة به واظهار أهمية الصحة الجسمية فى بناء الأمة الاسلامية القوية واظهار المعنى السامى الذى يعمل الاسلام لتحقيقه من خلال صحة الجسم وقوته ، وتحمل أعباء نشر رسالة الاسلام ، وعلى القائمين بالوعظ فى المساجد التركيز على محاربة الخرافات والممارسات الساذجة التى يتبعها المشعوذون فى علاج الأمراض وبيان حكمها الشرعى ، مثل السحر والتمائم ، والقلائد ، والتوجيه نحو طلب الدواء المناسب عند الأطباء وأهل الاختصاص والأخذ بالأسباب التى تحقق الشفاء فقد قال صلى الله عليه وسلم لما جاء الأعراب يسألونه عن طلب الدواء "تداووا فان الله لم يضع داء الا وضع له دواء غير داء واحد الهرم"(٢) .

---

(١) أصول التربية الاسلامية وأساليبها ، مرجع سابق ، ص ٢٥٤
(٢) أبو داود ، ٣/٤ .

(٢) المساهمة فى الحملة العقائدية الصحية :

يمكن عن طريق المسجد ، وعن طريق الوعظ والارشاد ، خاصة فى المجتمعات التى تغلب عليها الأمية ، المساهمة فى الحملة العقائدية الصحية ، وذلك عن طريق بث الوعى الصحى بأهمية السلوكيات الصحية السليمة فى صحة البدن ورفع كفاءته ووقايته من الأمراض مع الاستفادة من :

(أ) المعلومات الصحية المبسطة .

(ب) التعاليم الاسلامية ذات المضامين الصحية .

ففى تعاليم الاسلام مجال كبير لحفظ البدن ، وبنائه الصحى منها دعوة الاسلام الى الطهارة والنظافة ، وتنظيم التغذية ورسم النهج السليم لها ، والحث على النشاط والراحة الجسمية ، مع توضيح مبسط عن فوائد هذه التعاليم صحيا ، وربطها بالتعاليم الاسلامية لتكتسب قناعة علمية ، والزاما وقداسة دينية ، تحقق الأداء الدائم لهذه السلوكيات .

وليحقق المسجد وظيفته المنوطة به ، يجب أن يتحلى القائمون على الوعظ والارشاد فيه بصفات المربى المسلم مع ملاحظة النقاط الآتية عند القاء الموعظة أو الدرس أو المحاضرة لاستثارة اهتمام المستمعين :

(١) ارتباط المواضيع بالواقع .

(٢) التنويع فى الأساليب .

(٣) المقابلة بين الأضداد .

(٤) اثارة المشاعر النفسية .

(٥) حسن اختيار المواضع .

(٦) اجادة تحضير الموضوع .

(٧) المزج بين الموضوعية والعاطفة .

(٨) ربط الموعظة أو الدرس أو المحاضرة بالهدف .(١)

من خلال ماسبق من بيان أهمية المسجد التربوية ، يمكن أن يسهم المسجد اسهاما واضحا فى التربية الجسمية ، لأن فى الربط بين التعاليم الاسلامية ، والتعاليم الطبية مايسبغ الالزام والقداسة على التعاليم والسلوكيات الصحية ، مما يضمن استمرار وتمسك الأفراد بأدائها بصفتها جزء من الدين الاسلامى الذى يعتنقوه .

ثالثا : وسائل الاعلام .

تؤدى وسائل الاعلام وظيفة مهمة فى العملية التربوية ، لايمكن تجاهلها أو اغفالها حيث أصبحت من أهم المؤثرات فى البيئة الاجتماعية والثقافية ، وذلك لما تختص به من انتشار واسع ، واقبال جماهيرى كبير ، ولقد انعكس تاثير الاعلام على التربية ، مما دعى الى ظهور علم جديد يسمى (الاعلام التربوى) يسعى واضعوه من خلاله الى الاستفادة من الاعلام ووسائله فى العملية التربوية "باعتبار انها اجهزة حضارية تسرع فى عمليات التنمية ، لأنها تنشر الاتجاهات النفسية والآراء الحديثة بين جميع أفراد الشعب"(٢) ، ولأن "فى امكانها أن تلعب دورا ضخما فى العملية التعليمية ... وفى رفع درجة التحفيز والرغبة فى التعلم ، والاصرار ، وهى أشياء تشكل القوة الدافعة فى العملية التعليمية"(٣) .

---

(١) مواقف الداعية التعبيرية ، عبد الله ناصح علوان ، ص٧١-٧٢،١٧٠-١٢٠ .
(٢) الاعلام التربوى ، د. نوال محمد عمر ، ص ٨٩ .
(٣) المرجع نفسه ، ص ١٠٢ .

ويمكن عن طريق المذياع والرائى تحقيق مرونة كبيرة للعملية التعليمية ، وذلك من خلال قدرتها على :

(١) التكيف السريع مع الظروف المتغيرة ، كالاستجابة الفورية لتغيرات المنهج والظروف المعاشية ، والتطورات الحديثة فى مجال العلم والتكنولوجيا .

(٢) ادخال المواد التى لم تتح بعد فى الشكل المطبوع فى العملية التعليمية بشكل سريع .

(٣) توفر التجهيزات المختلفة والمتعددة التى تمكن من عرض الموضوع بشكل يثير الاهتمام ويبقى عليه ، لتحفيز الجهد فى العملية التعليمية ، ومواجهة الفضول ولمس العواطف .

(٤) امكانية استخدامها من أجل جمهور تختلف قدرته الفكرية بدرجة كبيرة (١) .

وليسهم الاعلام الاسلامى فى التربية الاسلامية ، فعلى رجال الاعلام والتربية الاسلامية العمل على توحيد الجهود ، بحيث يكون العمل الاعلامى أحد أهم روافد العملية التربوية ، وذلك عن طريق :

(١) تنسيق العمل بين القائمين على وسائل الاعلام وبين واضعى المنهج التربوى الاسلامى ، بحيث يعمل الاعلام على ترسيخ وتأكيد الأهداف التربوية التى تهدف التربية الاسلامية الى تحقيقها .

---

(١) الاعلام التربوى ، مرجع سابق ، ص ١٠١ .

(٢) أن تستغل التربية الاسلامية امكانات وقدرات الوسائل الاعلامية التي تتميز بها في غرس عادات واتجاهات وسلوكيات اسلامية ، وذلك عن طريق مالها من قدرة على رفع درجة التحفيز والرغبة في التعلم .

وبما أن التربية الجسمية أحد أهداف التربية الاسلامية فان وسائل الاعلام يمكن أن تسهم بفعالية كبيرة في اثارة الوعي الصحي ، ونشر المعلومات الصحية ، وربطها بتعاليم الاسلام ذات المضامين الصحية ، وبيان قيمتها الصحية لجسم الانسان ومجتمعه وبيئته .

التطبيقات العملية للاستفادة من وسائل الاعلام في التربية الصحية :

بعد ظهور أهمية وسائل الاعلام التربوية ، فان استغلال هذه الوسائل في التربية الجسمية أصبح أمرا ضروريا ، لما تتميز به من انتشار جماهيرى وقدرة على التأثير في اتجاهات وسلوكيات المتلقى .

فمثلا يمكن استغلال المذياع عن طريق :

(١) تخصيص برنامج يومى ، يستغل كافة فنون الاخراج ، والالقاء الاذاعى ليوجه المستمع الى الاعتناء بنظافة جسمه ، وملبسه ، ومطعمه ، والأدوات التى يستخدمها فى شؤونه اليومية ، مع ربط ذلك بالآيات القرآنية ، والأحاديث النبوية التى تحض على ذلك ، والتركيز على أن المسلم يجب أن يكون نظيفا ، لأن النظافة سمة من سمات الاسلام ، وان القذارة تتنافى مع تعاليم الاسلام وأخلاق الاسلام .

(٢) تخصيص فقرة من برامج الأسرة يوميا للتوعية الغذائية وتعريف المستمعين بالقيم الغذائية للأغذية المتوفرة فى البيئة المحلية ، والحث على مراعاة القيم الغذائية التى يجب أن تتوفر فى وجبات الأسرة ، لتحقيق النمو والبناء الجسمى السليم ، والتأكيد على أن الغذاء بنوعيته لابكميته ، وان على ربة الأسرة بالذات الأخذ بالاعتبار عند اختيارها لوجبات الأسرة القيم الغذائية لما ستقدمه خلال تلك الوجبات ، وكذلك يمكن

توجيه المستمعين الى أهمية التأدب بالآداب الاسلامية عند تناول الطعام ومردودها الصحى على الانسان ، كما يمكن توعيتهم بالقيم الغذائية لبعض أنواع الأغذية المفيدة مثل العسل ، والتمر ، واللبن ، وربط ذلك بالآيات والأحاديث النبوية .

(٣) المشاركة فى حملة عقائدية لمحاربة الأطعمة والأشربة الضارة بصحة الانسان مثل الخمر ، والخنزير ، والمخدرات ، والدخان ، وغيرها ، واظهار أضرارها الصحية ، وموقف الاسلام منها .

(٤) المساهمة فى نشر الوعى بفوائد النشاط الجسمانى وممارسته على الجسم ، وتوجيه المستمعين لأفضل السبل وأسلمها لممارسته ، والأماكن التى يمكن ممارسة النشاط البدنى بها ، مع ربط ذلك بعناية الاسلام بهذا الجانب ، وبيان نماذج من حياة رسول الله صلى الله عليه وسلم وأصحابه تدل على اهتمامهم بهذا الجانب المهم لصحة الانسان .

(٥) التوعية بأهمية الراحة والنوم للجسم عن طريق الدعوة الى عدم السهر ، واظهار فوائد النوم المبكر على صحة الجسم ، وعلى اقتصاد الأمة الاسلامية ، وربط ذلك بالتعاليم الاسلامية .

أما الرائى (التلفزيون) فان تأثيره الاعلامى أكبر من غيره ، لأنه يجمع بين عناصر التأثير (الصوت ، الصورة ، الحركة) ، كما يتميز بالقدرة على تسجيل الأحداث ومخاطبة المجتمع والتأثير فيه ، اذ انه أقرب الوسائل الى وسيلة

الاتصال بالمواجهة ، وقد أثبتت الدراسات الاحصائية ان الرائى (التلفزيون) هو أقدر الوسائل الاعلامية واكبرها اثرا فى جذب انتباه الأطفال والعوام وخصوصا فى القطاعات الغير مثقفة فى المجتمع (١) . ولاشك أن قدرة الرائى على جذب الانتباه وشد المشاهد ، ومايتميز به من قدرات فنية وتكنولوجية متطورة ، تجعل من توظيفه فى التربية الجسمية أمرا ذا فائدة كبرى . وتمكن من توظيفه توظيفا جيدا فى العملية التربوية ، والتربية الجسمية ، وذلك عن طريق :

(١) صياغة أعمال اعلامية ، تستغل مميزات الرائى الفنية ، فى التأثير على اتجاهات وسلوكيات الأفراد نحو النظافة خصوصا وان تأثير الرائى فى الأوساط الأمية والأطفال كبيرا ، وهذه الفئات هى فى الغالب لاتهتم بأمر النظافة وذلك عن طريق عرض أفلام تبين مدى تكاثر الجراثيم على الأجساد والأماكن القذرة ، لأن القاذورات هى البيئة المثلى لتكاثرها وانتشارها ، وعمل بعض المواقف التمثيلية التى تظهر قيمة النظافة الصحية ، وتنفر من القذارة والاستفادة من برامج الأطفال ، والرسوم المتحركة ، فى بث الوعى الصحى والحث على النظافة كعامل مهم من عوامل الصحة الجسمية ، مع ربط التعاليم الصحية بالتعاليم والتشريعات الاسلامية ذات المضامين الصحية والتى تدعو الى الطهارة والنظافة .

(٢) الاستفادة من قدرات الرائى التصويرية فى بيان وظائف

---

(١) الاعلام فى المجتمع الاسلامى ، مرجع سابق ، ص ٣٢ ، الاعلام التربوى ، مرجع سابق ، ص ٤٤ .

أعضاء الجسم الداخلية والخارجية ، واظهار فوائد النظافة ، والتغذية الصحيحة والنشاط الجسماني على أدائها لوظائفها ، مع صياغة المادة الاعلامية المرافقة لتلك الصور صياغة علمية واسلامية ، لتكتسب القناعة العلمية والالزام الدينى .

(٣) المساهمة فى التعريف بالقيم الغذائية للأطعمة ، وحاجات الجسم الغذائية واظهار أضرار الافراط فى الطعام ، وعدم الاهتمام بنوعيته على صحة الجسم .

(٤) المساهمة فى حملة عقائدية صحية ، ضد الخمر ، والمخدرات ، والدخان ، وتصوير مشاهد تمثيلية وحقيقية عن أضرارها الصحية ، والاجتماعية والاقتصادية ، واظهار أحكام الاسلام فيها .

(٥) المساهمة فى نقل الأنشطة الرياضية ، وتوعية الفرد بقيمتها الصحية ، مع ملاحظة الابتعاد بها عن مفهوم الكسب أو الخسارة فقط ، والتأكيد على الهدف الاسلامى منها وهو اعداد جيل قوى يتحمل تبعات الحياة ، ومشاق حمل رسالة الاسلام ، كما يجب العمل على انتاج وصياغة أعمال اعلامية من خلال الرائى تبين الطريقة الصحيحة لممارسة أنشطة جسمية تناسب مختلف الأعمار وبناء اتجاهات سليمة نحو هذه الأنشطة ، والتركيز على سيرة الرسول صلى الله عليه وسلم وأصحابه الكرام ،كقدوة لممارسة الأنشطة الجسمية ، وان ليس فى أدائها ماينقص من قيمة الفرد أو مكانته ، مهما كان سنه أو مركزه الاجتماعى .

(٦) تصوير بعض المشاهد والعروض ، التي تظهر أضرار السهر الصحية والاجتماعية والاقتصادية ، والتوجيه الى فوائد النوم المبكر ، مع ملاحظة تحديد ساعات الارسال ، بحيث تسهم في عدم تعويد الأفراد على السهر لمتابعة البرامج .

أما الصحف والمجلات والنشرات ، فيمكن أن تسهم في التربية الجسمية عن طريق المشاركة في حملات عقائدية صحية ، تسعى لنفس الأهداف التي سبق أن عرضت من خلال التطبيقات التربوية للرائي والمذياع مع ملاحظة المستوى الثقافي للمتلقي .

الفصل الثانى

الصحة البيئية
والصحة الجنسية

المبحث الأول : الصحة البيئية

تعريف صحة البيئة

أهم المشاكل البيئية

موقف الاسلام من مشاكل البيئة

مظاهر عناية الاسلام بصحة البيئة

التطبيقات التربوية

المبحث الثانى : الصحة الجنسية

الأمراض الجنسية ، تعريفها ، خطورتها

نبذة مختصرة عن بعض الأمراض الجنسية

المنهج الاسلامى للوقاية من أضرار الفوضى الجنسية

التطبيقات التربوية

المبحث الأول : صحة البيئة

ان الحفاظ على صحة الانسان لايعنى فقط العناية بصحته الجسمية ، فتحسين المستوى الصحى للافراد يحتاج لتحسين صحة البيئة التى يعيش فيها الانسان لأن العناية بالبيئة المحيطة بالانسان ، وسلامتها ذات علاقة وثيقة بصحته ، وبقائه ، وفى السبعينات من هذا القرن أخذت تعلو صرخات علماء الغرب داعية الى الحفاظ على البيئة ،ورعايتها ، والاهتمام بها .

ولقد سبق الى ذلك الاسلام من قبل أربعة عشر قرنا ، فخصها بعناية فائقة ، لعلاقتها بحياة الانسان ، ونشاطاته على الأرض ، فهو خليفة فى الأرض يعمل على اعمارها ، قال تعالى : {... هو أنشأكم من الأرض واستعمركم فيها ...}(١) ويسخر خيراتها لصالح الانسان قال تعالى : {وسخر لكم مافى السموات ومافى الأرض جميعا منه ان فى ذلك لآيات لقوم يتفكرون}(٢) فالاسلام يوجه الطاقات الى بناء وتعمير البيئة لا الى افسادها ، ودمارها ، وهذه أول خطوة للحفاظ على صحة البيئة ، وسخر للانسان مافى الأرض والسماء من طاقات لتساعده على القيام بهذا الواجب .

تعريف البيئة :

(١) تعريف مؤتمر استوكهولم عام (١٩٧٢م) :

"البيئة كل شىء يحيط بالانسان ، ويشتمل ذلك على

---

(١) هود : ٦١
(٢) الجاثية : ١٣

المكونات الحية ، والمكونات غير الحية ، جميعها توجد فى صورة من التفاعل بالشكل الذى يحفظ توازن البيئة " .(١)

(٢) تعريف مؤتمر تبليسى الدولى عام (١٩٧٧م) :

عرفها بأنها "ليس فقط الوسط الذى يعيش فيه الانسان ، ومايحتويه من عناصر طبيعية ، ولكن يجب التفكير فى البيئة على انها رصيد الموارد المادية والاجتماعية المتاحة فى وقت ما ، وفى مكان ما ، لاشباع حاجات الانسان وتطلعاته " .(٢)

(٣) وعرفت البيئة على انها "النظام الذى يحتوى كل الكائنات الحية ، والهواء والماء ، والتربة ، التى هى مجال الحياة " .(٣)

من التعاريف يظهر أن المقصود بالبيئة هو الوسط الذى يعيش فيه الانسان ويتفاعل معه ويتأثر به ويؤثر فيه .

أهم المشكلات البيئية :

تتمثل أهم مشكلات البيئة فى الوقت الحاضر فى مشكلتين رئيسيتين هما :

(١) مشكلة استنزاف الموارد الطبيعية .

(٢) مشكلة التلوث .

ونظرا لأهميتهما وأثرهما على صحة البيئة ، فيمكن عرض صورة موجزة عنهما ، مع ابراز وجهة النظر الاسلامية فيهما ، وقدرته على المساهمة فى حلهما .

---

(١) التربية البيئية ، د. يعقوب الشراح ، ص ٤٦ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ٤٦ .
(٣) من أجل البقاء أحياء ، دراسة فى شؤون البيئة العالمية ، محرر ومجلة الايكولوجست البريطانية ، ص ١٣٥ .

أولا : مشكلة استنزاف الموارد الطبيعية :

أمعن الانسان فى استغلال موارد البيئة الطبيعية ، بشكل كبير ، نتيجة التطور الصناعى ، وزيادة الاستهلاك ، وسوء الاستخدام ، مما سيؤدى فى النهاية الى مشاكل كبيرة ، حول توفيرها فى المستقبل ، فاذا ما استمرت معدلات الاستهلاك الحالية ، فالله وحده الذى يعلم الى ماسيئول اليه احتياطى العالم من هذه الموارد ، وتتجه آراء علماء الغرب لحل هذه المشكلة الى حلين أساسيين هما :

(١) وقف النمو الصناعى للمحافظة على الموارد الطبيعية أطول فترة ممكنة .

(٢) الحد من النمو السكانى فى البلدان الفقيرة بشكل يتناسب مع نمو الموارد الغذائية فيها (١) .

من خلال الحلين السابقين ، يتضح انهما وضعا على أساس نظرة الدول الغنية الى مستقبل الحياة الانسانية من خلال مصلحة تلك الدول "فوقف النمو الصناعى يعنى بالنسبة لسكان عالم الفقر المثابرة على الجوع والحرمان ، لكى تدوم سعادة الأقلية الغنية من البلدان المتقدمة " (٢) .

"أما طرح مشكلة تزايد سكان البلدان الفقيرة واعتباره مسؤولا عن تخلفها وخطر على مستقبل سكان الأرض ، فمن شأنه أن يخفى السبب الأساسى وهو أن البلدان الغنية (المتقدمة) هى المسئولة عن تخلف البلدان الفقيرة ، لأنها تمنعها من

---

(١) بيئتنا ماهى ، د. معين حمزة ، د. نايف سعادة ، ص ٣٤ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ٣٦ .

السيطرة على ثرواتها الطبيعية واستغلالها لخدمة شعوبها" (١) .

ان استنزاف موارد البيئة ، ليس ناتجا عن زيادة النمو السكانى للعالم فقط ،بل يرجع فى الحقيقة الى مبالغة الدول المتقدمة فى تبذير وتبديد الموارد الطبيعية "بشكل غير مسئول بينما يهدد شبح الجوع ثلثى سكان الأرض" (٢) وان لم تقم هذه الدول "باجراءات فعالة لخفض استهلاكها ، فانه لن يكون هناك أمل للدول النامية أن ترفع من مستوى معيشتها" (٣) فالدول الصناعية تستهلك (٨٠٪) من مجموع ثروات الأرض ، بينما لايتجاوز مجموع سكانها (١٦٪) من سكان العالم (٤) .

مما سبق يظهر أن المشكلة الأساسية فى استنزاف موارد البيئة الطبيعية ، تتمثل فى تبديد وهدر هذه الموارد ، وللمحافظة على الموارد الطبيعية ، يجب ترشيد الاستهلاك بين أمم الأرض ، وليس بايقاف الدول النامية عن العمل على تطوير نفسها وبقائها تحت رحمة وسيطرة الدول المتقدمة .

ثانيا : مشكلة التلوث :

ترتبط مشكلة التلوث بمشكلة استنزاف الموارد الطبيعية فكلما زاد استهلاك الانسان للموارد الطبيعية كلما زاد ناتجها ، الذى يؤدى الى التلوث .

تعريف التلوث :

يعرف التلوث بأنه "تواجد أى مواد تفسد نظام الطبيعة

---

(١) بيئتنا ماهى ، مرجع سابق ، ص ٣٦ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ٣٢ .
(٣) من أجل البقاء أحياء ، مرجع سابق ، ص ٤٤ .
(٤) بيئتنا ماهى ، مرجع سابق ، ص ٣٠ .

وماتحويه من كائنات حية ، ونباتيه ، وغلاف جوى ، بالاضافة الى افسادها للخواص الطبيعية والكيميائية للأشياء ، بحيث يؤدى ذلك الى الاخلال بالتوازن البيئى" (١) .

ويرى البعض أن التلوث "هو وجود أى مادة أو طاقة فى غير مكانها وزمانها وكميتها المناسبة" (٢) .

وعرف التلوث أيضا بأنه "كل تغير كمى أو كيفى فى مكونات الغلاف الحيوى ، أى فى الصفات الكيميائية أو الفيزيائية أو البيولوجية لعناصر البيئة" (٣) .

أنواع التلوث :

ينقسم التلوث الى قسمين رئيسيين :

(١) التلوث المادى : ويشمل تلوث الهواء ، الماء ، التربة الصالحة للزراعة .

(٢) التلوث الغير مادى : كالضوضاء ، والاشعاعات الذرية ، والتلوث الحرارى (٤) .

أنواع الملوثات :

تنقسم أنواع الملوثات الى عدة أقسام منها :

(١) طبيعية : وهى التى نتجت دون تدخل الانسان ، كالبكتريا والفيروسات ، والطحالب ، وحبوب اللقاح ، والغازات ، والأبخرة التى تنتج من البراكين .

---

(١) القرآن الكريم وتلوث البيئة ، المهندس محمد عبد القادر الفقى ، ص ١٠ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ١٠ .
(٣) الانسان والبيئة ، مرجع فى العلوم البيئية للتعليم العالى والجامعى ، مجموعة من المؤلفين ، ص ٥١٦ .
(٤) القرآن الكريم وتلوث البيئة ، مرجع سابق ، ص ١٤ .

(٢) صناعية : وهذه استحدثها الانسان بالتصنيع ، كالغازات والأبخرة ، والأتربة الصادرة من مداخن المصانع ، والمخلفات الناتجة عن النشاط البشرى .

(٣) كيميائية : كالمبيدات الحشرية ، ومزيلات الأعشاب ، والمنظفات الصناعية .

(٤) فيزيائية : كالضوضاء ، والاشعاعات الذرية ، والتلوث الحرارى .

(٥) بيولوجية : وهى الكائنات الحية التى يؤدى تواجدها بكميات كبيرة الى احداث خسارة فادحة بزراعة الانسان ، أو صناعته ، وقد تؤثر على صحة الانسان كبعض أنواع البكتريا ، والفيروسات ، والفطريات ، وانتشار الحشرات كالجراد ، والبق ، والقمل بكميات كبيرة (١) .

ويؤدى تلوث البيئة بأى نوع من هذه الأنواع الى مشاكل اقتصادية ، وصحية كبيرة تؤثر فى الحياة الانسانية بشكل يتناسب مع كمية ونوعية هذا الملوث .

موقف الاسلام من مشاكل البيئة :

يتعامل الاسلام مع البيئة تعاملا متوازنا ، لايؤدى الى اهدار مصادرها الطبيعية أو تلويثها ، فالانسان خليفة فى الأرض ، يعمرها ، ويستغل مواردها لمنفعته ويتجنب افسادها أو تدميرها ، ومن منطلقات هذا التعامل مايأتى :

(١) النهى عن الاسراف والتبذير :

ينهى الاسلام عن الاسراف والتبذير فى كل الأحوال سواء فى حالة الفقر أوالغنى ، لأن فيه اهدارا للموارد .

---

(١) القرآن الكريم وتلوث البيئة ، مرجع سابق ، ص ١٥-١٦ .

قال تعالى : {يابنى آدم خذوا زينتكم عند كل مسجد وكلوا واشربوا ولاتسرفوا انه لايحب المسرفين} (١) .

وقال تعالى : {وهو الذى أنشأ جنات معروشات وغير معروشات والنخل والزرع مختلفا أكله والزيتون والرمان متشابها وغير متشابه كلوا من ثمره اذا اثمر واتوا حقه يوم حصاده ولاتسرفوا انه لايحب المسرفين} (٢) .

وقال تعالى فى بيان صفات عباد الرحمن : {والذين اذا انفقوا لم يسرفوا ولم يقتروا وكان بين ذلك قواما} (٣) .

وقال تعالى : {ان المبذرين كانوا اخوان الشياطين وكان الشيطان لربه كفورا} (٤) .

يضع الاسلام بهذه الصفات التى يسم بها المسرفين الذين يبددون الموارد الطبيعية حائلا نفسيا ضد هذا السلوك ، ويوجه أبناء الأمة الاسلامية الى الابتعاد عنه .

(٢) اخضاع جميع الأعمال والسلوكيات لمقاييس اسلامية :

أخضع الاسلام جميع أعمال الانسان وسلوكياته لمقاييس يمكن من خلالها الحكم على صلاحية هذا السلوك ، أو رفضه ومن هذه المقاييس :

(أ) لاضرر ولاضرار :

الاسلام لايقر أى عمل يضر بصاحبه ، أو يسبب الضرر للغير فالحرية الشخصية محدودة فى الاسلام بضوابط تضمن عدم التعدى أو الاضرار بالنفس أو المصالح العامة ، فأى عمل يسىء الى

---

(١) الأعراف : ٣١
(٢) الأنعام : ١٤١
(٣) الفرقان : ٦٧
(٤) الاسراء : ٢٧

البيئة أو يضر بالمجتمع وأفراده مرفوض فى الاسلام ، فاهدار الموارد الطبيعية ، أو تلويث البيئة يضر بحياة المجتمع وأفراده ، ويؤدى الى أضرار صحية ، واقتصادية كبيرة ، لذا نجد الاسلام ينعت المبددين للثروات بصفات تجعل المؤمن يشمئز من هذا السلوك ، ويبتعد عنه ونهى الاسلام عن الافساد فى الأرض بأى شكل من الأشكال ، لتظل الكرة الأرضية مجالا لعمل الانسان واعماره لها .

(ب) التقوى :

"وهى مايعبر عنه بالمصطلح الحديث الشعور بالمسئولية ومعرفة الواجب ... وهى بالمعنى الاسلامى أن يكون المسلم على يقين فى انه محاسب بين يدى خالقه عن كل مايصدر عنه من سلوك" (١) .

فهو بذلك يحرص على امتثال أوامر الله واجتناب نواهيه ليضع بينه وبين سخط الله وقاية تبعده عن النار .

قال تعالى : {فمن يعمل مثقال ذرة خيرا يره . ومن يعمل مثقال ذرة شرا يره} (٢) .

فالاعتدال فى الانفاق ، وعدم تلويث البيئة أعمال خيرة يدعو اليها الاسلام ويحث عليها ، فقد امتدح القرآن المسلم المعتدل فى انفاقه ، وجعل تلك الصفة من صفات عباد الرحمن قال تعالى : {والذين اذا أنفقوا لم يسرفوا ولم يقتروا وكان بين ذلك قواما} (٣) ، ونهى الاسلام عن تلويث البيئة مثل

---

(١) مدخل الى التصور الاسلامى للانسان والحياة ، عابد توفيق الهاشمى ، ص ١١٣ .
(٢) الزلزلة : ٧،٨
(٣) الفرقان : ٦٧

قضاء الحاجة فى المياه أو الظل ، لما فى ذلك من أضرار صحية تؤثر على الانسان .

(ج) الاحسان :

وهو "أن يستشعر الانسان رقابة الله عليه فى كل حين وكل سلوك حتى لايغيب الله تعالى عن شعوره فى تفكيره ونواياه ... وفى حله وترحاله وفى خلوته وجلوته" (١) .

فالسلوك الذى يصدر عن المسلم ، حتى ولو كان بعيدا عن أنظار الناس ، بعيدا عن المراقبة ، يجب أن يكون متمشيا مع أوامر الله ، بعيدا عن نواهيه . فأى عمل يسىء الى البيئة مرفوض حتى وان غفل الرقيب ، لأن هناك رقابة ذاتية صادرة من داخل المسلم ، تجعله يبتعد عن اهدار الموارد الطبيعية ، أو تلويث البيئة ، لأن عقيدته تنهاه عن ذلك ، وعن الاضرار بالمصالح العامة .

ان الدول الصناعية التى تدعو اليوم الى المحافظة على موارد البيئة والحرص على عدم تلوثها ، هى ذاتها التى تسرف فى تبديدها بشكل لاانسانى وتعاملها "باهتمام سطحى وبوحشية كما لو كانت عبدا غبيا وشاذا" (٢) وهى التى تحرص على تحقيق مصالحها الاقتصادية والسياسية ، حتى وان كان ذلك على حساب صحة البيئة ، بل حتى وان كانت على حساب أرواح البشر ، فقد اتجهت كثير من الدول الصناعية الى اقامة الصناعات الملوثة للبيئة فى الدول النامية ، ونقل الصناعات الملوثة اليها (٣)

---

(١) مدخل الى التصور الاسلامى للانسان والحياة ، مرجع سابق ص ١١٣ .
(٢) من أجل البقاء أحياء ، مرجع سابق ، ص ٣٥ .
(٣) ماذا فى العلم والطب من جديد ، د. أسامة أمين الخولى وآخرون ، ص ١٤٣-١٤٦ .

وعدم الاهتمام بالاشتراطات الفنية فى هذه المصانع للحفاظ على صحة بيئة تلك الدول (١)، وفى حادثة مصنع بوبال بالهند أكبر دليل على عدم اهتمام الشركات الصناعية بالحفاظ على بيئة الدول النامية المقام بها تلك المصانع وفى هذا افساد للأرض ، قال تعالى : {... ويسعون فى الأرض فسادا والله لايحب المفسدين} (٢) .

والاسلام دين يحرص على أن يكون كل سلوك يصدر عن الفرد أو الجماعة خاضع لتلك الرقابة التى أقامها فى نفسه نتيجة الاحساس برقابة الله سبحانه وتعالى .

مظاهر عناية الاسلام بصحة البيئة :

ان المحافظة على سلامة وصحة البيئة ، سيعود حتما على الانسان بالفائدة الصحية والنماء ، نتيجة الارتباط الوثيق بين الانسان وبيئته ، وتأثر كليهما بالآخر ، لذا وجبت العناية بهما على حد سواء . فالعناية بأحدهما دون الآخر عمل قاصر ومحدود . ولقد ظهر فى الفصل الأول من هذه الدراسة عناية الاسلام بصحة الانسان البدنية وبنائه الجسمى ، وهنا يمكن اظهار عناية الاسلام بصحة البيئة من خلال :

---

(١) أنشئت شركة يونيان كاربايد الأمريكية مصنعا لانتاج المبيدات الحشرية فى مدينة بوبال الهندية وقد حدث فيه تسرب لمادة ميثيل الايزوسيانيت ،وأدى ذلك الى وفاة مابين (٢٠٠٠-٣٠٠٠) شخص واصابة مئة ألف ، وتلف فى المحاصيل الزراعية ،ونفوق فى المواشى فى مساحات كبيرة حول المصنع ، وقد تبين من التحقيقات أن اجراءات الوقاية من الأخطار البيئية فى المصنع الهندى دون مستواها فى مصنع الشركة المقام فى مقاطعة فرجينيا الأمريكية ، واتضح أنه مع قصور اجراءات الوقاية ، فان ماكان موجودا من اجراءات ، ومعدات وقائية لم تكن تقوم بواجبها بالشكل المطلوب .
ماذا فى العلم والطب من جديد ، مرجع سابق ، ص ١٤٤ .

(٢) المائدة : ٦٤

أولا : المحافظة على البيئة الحيوية :

البيئة الحيوية هى "كل الكائنات التى تضمها المملكتان النباتية والحيوانية ، وكل مايتخلف عن هذه الكائنات من افرازات أو مواد ... فكل هذه الكائنات وافرازاتها ومخلفاتها لها اثارها المتعددة والمتباينة على حياة الانسان وصحته ومرضه " .(١)

ويؤثر الانسان على بيئته الحيوية تأثيرا كبيرا "سواء عن طريق استغلاله لها أو عن طريق اتلافه لها عند قيامه بأوجه النشاط المختلفة " (٢) ، فهو يعتمد عليها فى الحصول على غذائه اللازم لاستمرار حياته وبقائه .

وتنقسم البيئة الحيوية الى قسمين :

(أ) النباتات :

وهى كائن حى منتج ، يعتمد عليها الانسان والحيوان فى الحصول على الغذاء ، فهى "الحلقة الأولى والأساسية فى دورة الحياة " (٣) ، فعن طريق التمثيل الضوئى يقوم النبات "بتحويل المركبات الغير عضوية من ماء وثانى أكسيد الكربون (ذات الطاقة المنخفضة) بواسطة البلاستيدات الخضراء (الكلوروفيل) الى مركبات ذات طاقة مرتفعة كالسكر" (٤) ، "والتى تتحول بدورها الى مواد بروتينية ودهنية " (٥) ، يستفيد منها الانسان خلال تناوله للغذاء .

---

(١) البيئة وصحة الانسان فى الجغرافيا الطبية ، د. عبد العزيز طريح شرف ، ص ٦٢ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ٦٢ .
(٣) بيئتنا ماهى ، مرجع سابق ، ص ٢٠ .
(٤) المدخل الى العلوم البيئية ، د. سامح غرايبه ، د. يحيى الفرحان ، ص ٣٤ .
(٥) بيئتنا ماهى ، مرجع سابق ، ص ٢٠ .

كما تسهم النباتات فى توازن الاوكسجين وثانى أكسيد الكربون على الكرة الأرضية عن طريق عملية التمثيل الضوئى ، كما تحد من عملية انجراف التربة ، وتشكل أوراقها المتساقطة سمادا عضويا يحافظ على خصوبة التربة بشكل مستمر كما تؤمن درجة حرارة مناسبة لمن يستظل بظلها[(١)] ، ولبعضها خصائص طبية مفيدة ، تدخل فى صناعة بعض أنواع الأدوية ، ويمثل وجودها فى أى منطقة مصدرا من مصادر الدخل القومى مثل نبات الشيح ، والتمر الهندى ، واليانسون ، والخروع ، والكينا ، والسنا .... الخ[(٢)] .

(ب) الحيوانات :

الحيوانات مصدر من مصادر الغذاء الانسانى ، فهو يعتمد على بعض أنواعها فى حصوله على مايحتاجه من لحوم وألبان ، كما تسهم افرازات الحيوانات الطبيعية فى اخصاب التربة عن طريق تزويدها بالسماد الطبيعى الغنى بالمواد العضوية[(٣)] ، ووجود النباتات والحيوانات شرط أساسى لاستمرار البيئة الطبيعية ، حيث تتعايش فيما بينها ضمن توازن محكم ، يحكمه قانون المنفعة المتبادلة ، وأية مخالفة لهذا القانون ، يؤدى الى اختلال التوازن وربما الى انقراض الحياة البيئية[(٤)] .

---

(١) من أجل البقاء أحياء ، مرجع سابق ، ص ١٣٦ .
(٢) البيئة وصحة الانسان فى الجغرافيا الطبية ، مرجع سابق ، ص ٦٤ .
(٣) بيئتنا ماهى ، مرجع سابق ، ص ٢١ .
(٤) المرجع نفسه ، ص ١٦ .

أساليب الاسلام فى المحافظة على البيئة الحيوية :

(١) الحث على الزراعة :

حث الاسلام على الزراعة ، ونشر الغطاء النباتى معتمدا فى ذلك على أسلوبين :

الأسلوب الأول : الترغيب فى ثواب الله سبحانه وتعالى .

يربط الاسلام بين الزراعة وثواب الله سبحانه وتعالى ، والذى يرجوه ويعمل له كل مسلم . قال صلى الله عليه وسلم : "مامن مسلم يغرس غرسا ، الا كان ما أكل منه له صدقة ، وماسرق منه له صدقة ، وما أكل السبع منه فهو له صدقة وأكلت الطير فهو له صدقة ولايرزؤه أحد الا كان له صدقة " (١) .

وقال صلى الله عليه وسلم : "... فلايغرس غرسا ، فيأكل منه انسان ، ولادابة ، ولاطير الا كان صدقة الى يوم القيامة " (٢) .

وقال صلى الله عليه وسلم حاثا على زراعة الأرض وعدم تركها بوارا : "من كان له أرض فليزرعها ، أو ليزرعها أخاه .." (٣) .

الأسلوب الثانى : ارضاء حب التملك :

يقرر الاسلام قاعدة شرعية ترضى فى النفس حب التملك ، فيهب الأرض التى لامالك لها لمن يحييها ويعمرها .

قال صلى الله عليه وسلم : "من أعمر أرضا ليست لأحد فهو أحق" (٤) .

---

(١) مسلم ، ٢٧/٥ .
(٢) البخارى ، ٢٨/٥ .
(٣) مسلم ، ١٩/٥ .
(٤) البخارى ، ٧٠/٣ .

وعن عمر بن الخطاب رضى الله عنه أنه قال : "من أحيا أرضا ميتة فهى له " (١).

فالاسلام بهذا يرضى فى الانسان ميله وحبه للتملك ، وفى نفس الوقت يحث على العمل ونشر الغطاء النباتى على الكرة الأرضية .

(٢) التحريم :

يقترح علماء البيئة ، للمحافظة على البيئة الحيوية تحريم بعض المناطق ، وخاصة المناطق البرية ، والأراضى الرطبة ، واعتبارها مناطق محرمة لايجوز التعدى على بيئتها الحيوية (٢) ، ولقد سبق الاسلام الى اتخاذ هذه الخطوة ، منذ زمن لم يخطر فى بال أحد أهميتها لصحة البيئة أو الانسان ،واتبع الاسلام فى عملية التحريم أسلوبين :

الأسلوب الأول : التحريم الدائم :

حرم الاسلام بعض المناطق تحريما دائما فحرم مكة المكرمة تحريما أبديا الى يوم القيامة . قال تعالى : {انما أمرت أن أعبد رب هذه البلدة الذى حرمها وله كل شىء وأمرت أن أكون من المسلمين} (٣) .

وقال تعالى : {أو لم يروا انا جعلنا حرما آمنا ويتخطف الناس من حولهم ...} (٤) .

وقال صلى الله عليه وسلم فى خطبة حجة الوداع :

---

(١) البخارى ، ٣/٧٠ .
(٢) من أجل البقاء أحياء ، مرجع سابق ، ص ٧٩-٨٠ .
(٣) النمل : ٩١
(٤) العنكبوت : ٦٧

"... ان هذا البلد حرمه الله يوم خلق السموات والأرض ... فهو حرام بحرمة الله الى يوم القيامة ، لايعضد شوكه ، ولاينفر صيده ... ، ولايختلى خلاه ..." (١) . ومكة منطقة فقيرة من ناحية الغطاء النباتي فهي منطقة قليلة المطر ، قليلة الماء ، قليلة النبات ، قال تعالى على لسان ابراهيم عليه السلام : {ربنا انى أسكنت من ذريتى بواد غير ذى زرع عند بيتك المحرم ...} (٢) .

وحرم رسول الله صلى الله عليه وسلم المدينة المنورة حرمة دائمة كحرمة مكة . قال صلى الله عليه وسلم : "ان ابراهيم حرم مكة ، وانى حرمت المدينة ، مابين لابتيها لايقطع عضاها ، ولايصاد صيدها" (٣) .

وجاء فى كتب السيرة ان النبى صلى الله عليه وسلم كتب الى أهل الطائف بتحريم وادى وج "بسم الله الرحمن الرحيم من محمد رسول الله الى المؤمنين ، ان عضاة وادى وج لاتعضد ومن وجد يفعل ذلك يجلد وتنزع ثيابه ، فان تعدى ذلك ، فانه يؤخذ ويبلغ به النبى محمد ، وان هذا أمر النبى محمد صلى الله عليه وسلم" (٤) ، ومهما يكن من صحة هذا الكتاب أو عدمها فان الاسلام حرم مناطق حرمة دائمة ، يمكن على أساسها تحريم مناطق أخرى لصالح المسلمين وبيئتهم .

الأسلوب الثانى : التحريم المؤقت :

حرم الاسلام على المحرم بالحج أو العمرة صيد الحيوانات

---

(١) مسلم ، ١٠٩/٤ .
(٢) ابراهيم : ٣٧
(٣) مسلم ، ١١٣/٥ .
(٤) تهذيب سيرة ابن هشام ، عبد السلام هارون ، ص ٢٩٩ .

أو قتلها ، فى أى منطقة كانت ، وفرض عقوبات محددة على من يخالف ذلك ، وهذا التحريم له بعد جيد فى المحافظة على البيئة الحيوية ، ففى وقت الحج تتجه جموع غفيرة من المسلمين الى مكة المكرمة ، سالكه طرقا مختلفة ، وتحرم أغلبها من مواقيت الحج التى حددها الاسلام ، فلو ترك الاسلام لهذه الجموع حرية صيد الحيوانات ، خصوصا وان مواقيت الحج تقع على أودية لاتبعد عن مكة كثيرا لشكل ذلك خطرا كبيرا على البيئة الحيوية ، حيث يمكن أن تتعرض هذه الحيوانات للانقراض نتيجة الصيد الجائر لها .

قال تعالى : {ياأيها الذين آمنوا لاتقتلوا الصيد وأنتم حرم ومن قتله منكم متعمدا فجزاء مثل ماقتل من النعم يحكم به ذوا عدل منكم هديا بالغ الكعبة أو كفارة طعام مساكين أو عدل ذلك صياما ليذوق وبال أمره عفا الله عما سلف ومن عاد فينتقم الله منه والله عزيز ذو انتقام . أحل لكم صيد البحر وطعامه متاعا لكم وللسيارة وحرم عليكم صيد البر مادمتم حرما واتقوا الله الذى اليه تحشرون} (١) .

ثانيا : الوقاية من الحيوانات الضارة :

يشارك الانسان فى بيئته الكثير من المخلوقات الأخرى ، وترتبط حياة الانسان بعلاقة وثيقة مع الحيوانات ، فمنها مايشكل مصدر غذاء له ، أو وسيلة نقل ، ومنها مايعيش عالة عليه وعلى مخلفاته ، وتسبب بعض الحيوانات أضرارا بالغة بالانسان وصحته ،فتسبب له الأمراض والأوبئة مما يسبب له خسائر

---

(١) المائدة : ٩٥، ٩٦

مادية وبدنية بالغة ، وللوقاية من أضرار وأخطار هذه المخلوقات نهج الاسلام الى الأخذ بأسلوبين هما :

الأسلوب الأول :

نهى الاسلام عن اقتناء أو مخالطة بعض الحيوانات ، ذات الأضرار الصحية عليه ، فلقد نهى عن اقتناء الكلب ومخالطته قال صلى الله عليه وسلم :"من أمسك كلبا فانه ينقص كل يوم عمله قيراط ، الا كلب حرث أو ماشية " (١) .

وفى هذا الحديث يربط الرسول صلى الله عليه وسلم بين اقتناء الكلب وبين أجر أعمال المسلم وذلك لتنفير المسلمين من اقتنائه ومخالطته ،أما اذا حدث وشارك الكلب الانسان فى استعمال بعض أدواته ، فعلى الانسان الاهتمام بنظافة وطهارة تلك الأدوات نظافة تامة والمبالغة فى ذلك ، نظرا لما يحمله الكلب من الأمراض والجراثيم مثل (داء الكلب) والتى يمكن أن تضر بصحة الانسان ضررا بالغا . قال صلى الله عليه وسلم : "طهور اناء أحدكم اذا ولغ فيه الكلب أن يغسله سبع مرات احداهن بالتراب" (٢) ، وبما أن الحكم يدور مع علته وجودا وعدما فان أى حيوان يكون مصدرا للاضرار بالانسان وصحته ، فان حكمه حكم الكلب لذا وجب على الانسان العناية بنظافة أدواته التى يستخدمها ، وعدم التهاون فى مشاركة الحيوان الضار له فى استخدامها ، حتى يتقى كثيرا من الأضرار التى يمكن أن تسببها له .

الأسلوب الثانى : التخلص من الحيوانات والحشرات الضارة .

تتسبب بعض الحيوانات والحشرات فى نشر الأوبئة ،

---

(١) البخارى ، ١٦٢/١ .
(٢) مسلم ، ١٦٢/١ .

والحاق الضرر بالانسان ، لذا يجب مكافحتها والتخلص منها ، ليستريح الانسان من ضررها ، ويحافظ على صحته من أضرارها ، ولقد خص الاسلام بعضها بالذكر قال صلى الله عليه وسلم : "خمس من الدواب كلهن فاسق تقتلن فى الحرم ، الغراب ، والحداة ، والعقرب ، والفارة ، والكلب العقور" (١) .

وقال صلى الله عليه وسلم : "اقتلوا الحيات ،وذو الطفتين ، والأبتر ..." (٢) .

"وأمر رسول الله صلى الله عليه وسلم رجلا محرما بقتل حية بمنى" (٣) .

"وأمر صلى الله عليه وسلم بقتل الوزغ وسماها فويسقة" (٤) .

وقال صلى الله عليه وسلم : "من قتل وزغة فى أول ضربة فله كذا وكذا حسنة ، ومن قتلها فى الضربة الثانية فله كذا وكذا حسنة دون الأولى ، وان قتلها فى الضربة الثالثة فله كذا وكذا حسنة لدون الثانية" (٥) .

ان تخصيص الاسلام لبعض الحيوانات الضارة بالذكر دون غيرها ، ليس معناه أن يقتصر الحكم عليها فقط ، بل يدخل فى الحكم كل حيوان أو حشرة تسبب ضررا للانسان ، لأن الحكم يدور مع علته وجودا وعدما ، فاذا وجدت العلة التى من أجلها أمر الاسلام بقتل الأنواع المذكورة ، فى أى حيوان أو حشرة أخرى ، فله قتله والتخلص منه ، ويسن قتل الفواسق المذكورة فى

---

(١) البخارى ، ٣٥٥/٦ .
(٢) مسلم ، ٣٨/٧ .
(٣) المرجع نفسه ، ٤٠/٧ .
(٤) المرجع نفسه ، ٤٢/٧ .
(٥) المرجع نفسه ، ٤٢/٧ .

الحل والحرم ، وقتل كل مؤذ طبعا ، غير آدمى ، كأسد ، ومافى معناه من طيور وحشرات مؤذية ، ويحرم قتل مالامضرة فيه (١) .

ثالثا : المحافظة على مصادر المياه من التلوث :

الماء عنصر أساسى من عناصر الحياة قال تعالى : {وجعلنا من الماء كل شىء حى} (٢) ، ويمثل الماء جزءا كبيرا من بيئة الانسان الطبيعية ، وله الدور الهام فى الحياة البيئية ، ولكن يمكن أن يكون الماء واسطة خطيرة لنقل الأمراض ونشر الأوبئة ، نتيجة تلوثه بالفيروسات والطفيليات المسببة للأمراض ، وأهم أسباب تلوث المياه بالميكروبات المعوية :

(١) براز المرضى ، ومياه الصرف الصحى .

(٢) البراز على شواطىء الأنهار ، ومصادر المياه الأخرى .

(٣) استخدام مصادر المياه فى الاغتسال ، وغسل الملابس الملوثة فيها (٣) .

"ولقد تجمعت فى الوقت الحاضر عدد من الظواهر ، والحقائق العلمية ، التى تشهد على أهمية العوامل المائية وأثرها فى انتشار فيروسات شلل الأطفال والفيروسات المعوية الأخرى" (٤) .

---

(١) غاية المنتهى فى الجمع بين الاقناع والمنتهى ، مرعى ابن يوسف الحنبلى ، ٣٧٩/١ .
(٢) الأنبياء : ٣٠
(٣) حماية البيئة من التلوث بالفيروسات ، د. حامد حسن طنطاوى وآخرون ، ص ٧١-٧٢ .
(٤) المرجع نفسه ، ص ٧٢ .

بعض أنواع الأمراض التى تنقلها المياه الملوثة :

(١) شلل الأطفال

(٢) التهاب الكبد الوبائى

(٣) الفيروسات والطفيليات المعوية

ومما يساعد على انتشار هذه الأمراض عن طريق الماء ، هو قدرة هذه الفيروسات على الاحتفاظ بنشاطها داخل المياه لفترة طويلة (١) .

أما الطفيليات المعوية فيعمل الماء فى نقلها دورا رئيسيا حيث يتلوث الماء بهذه الطفيليات عن طريق الفضلات الآدمية ، ويعمل على احتضانها كحلقة مهمة فى دورة حياتها ومن ثم نقلها لمن يستخدمه ومنها على سبيل المثال البلهارسيا ، والاسكارس ، والديدان الشريطية ، والسوطية ، والدبوسية (٢) .

ولقد نهى الاسلام الانسان عن قضاء حاجته فى مصادر المياه أو بقربها ، وفى ذلك وقاية من تلوثها بالأمراض ووقاية للأفراد من العدوى التى يمكن أن يسببها هذا السلوك.

قال صلى الله عليه وسلم : "لايبولن أحدكم فى الماء الراكد ثم يغتسل فيه" (٣) .

وقال صلى الله عليه وسلم : "لايغتسل أحدكم فى الماء الدائم" (٤) .

---

(١) حماية البيئة من التلوث بالفيروسات ، مرجع سابق ، ص ٧٢-٨٠ .
(٢) أبناؤنا فى رعاية الصحة المدرسية ، مرجع سابق ، ص ٨٦-٩٨ .
(٣) مسلم ، ١٦٢/١ .
(٤) المرجع نفسه ، ١٦٢/١ .

وقال صلى الله عليه وسلم : "اتقوا الملاعن الثلاث ، البراز فى الموارد ، وقارعة الطريق ، والظل" (١) .

رابعا : المحافظة على صحة بيئة المنزل والطرقات :

حرص الاسلام على صحة البيئة التى يمارس الانسان فيها نشاطاته اليومية ، وذلك لتأثيرها المباشر على صحته .

(أ) البيئة المنزلية :

ان توفر الشروط الصحية فى بناء المنزل الأسرى ، والمحافظة على نظافته أمر بالغ الأهمية ، لتهيئة بيئة صحية سليمة ، تضمن حياة صحية جيدة للأفراد المقيمين فيه ، وأهم الشروط التى يجب أن تتوفر فى المسكن الصحى هى :

(١) أن يكون المنزل بعيدا عن أماكن الازدحام ، والأماكن الوبيئة ، كالمستنقعات ومجارى المياه .

(٢) أن يبنى المنزل على أرض صلبة وجافة ، منعا لتسرب المياه والرطوبة اليه .

(٣) أن يبنى المنزل بحيث يسمح لأكبر كمية من الشمس والهواء بالدخول .

(٤) أن يترك حول المنزل مساحة كافية لتأمين الانارة والتهوية .

(٥) أن تتناسب مساحة المنزل مع عدد الأفراد المقيمين فيه .

(٦) أن يتميز أثاث المنزل بالبساطة ويساعد على سهولة التنظيف .

---

(١) أبو داود ، ١/٧ .

(٧) أن يطلى المنزل بدهان سهل التنظيف خاصة جدران المطابخ والحمامات ليسهل غسلها وتطهيرها .

(٨) أن يشيد المنزل بمواد عازلة للحرارة .(١)

ولو رجعنا الى الوصف الذى نقله ابن القيم عن منازل رسول الله صلى الله عليه وسلم وأصحابه ، لوجدنا أنها تفى بالشروط الصحية التى يجب أن تتوفر فى المسكن الصحى ، فقد كانت من أحسن المساكن "تقى الحر والبرد ، وتستر عن العيون وتمنع ولوج الدواب ، ولايخاف سقوطها لفرط ثقلها ، ولاتعشش فيها الهوام لسعتها ، ولاتعتور عليها الاهوية والرياح المؤذية لارتفاعها ، وليست تحت الأرض فتؤذى ساكنها ، ولافى غاية الارتفاع عليها بل وسط ... ولاتضيق عن ساكنها فينحصر ولاتفضل بغير منفعة ولافائدة " .(٢)

أما نظافة المنزل ، فهى ولاشك مهمة لسلامة البيئة المنزلية ، والاسلام يطالب بالطهارة والنظافة فى كل الأحوال وبما أن المنزل مأوى الانسان ، ومكان راحته ، وتنفله بالطاعات لذا وجبت العناية بنظافته وطهارته . قال صلى الله عليه وسلم : "طيبوا ساحاتكم ، فان أنتن الساحات ساحات اليهود" (٣) ، وقال صلى الله عليه وسلم : "نظفوا أفنيتكم فان اليهود لاتطهر أفنيتها" (٤) .

(ب) نظافة الطرقات :

تنتشر الكثيرمن الأمراض نتيجة تلوث التربة بالفيروسات

---

(١) الصحة والوقاية ، مرجع سابق ، ص ٨٢-٨٣ .
(٢) زاد المعاد ، مرجع سابق ، ٢٩٩/٣-٣٠٠ .
(٣) صحيح الجامع الصغير وزيادته ،مرجع سابق ، ١٦/٤ .
(٤) المرجع نفسه ، ١٥/٤ .

والطفيليات ، ومن أهم أسباب تلوث التربة اختلاطها بفضلات الانسان الحامل للمرض وأثبتت نتائج التجارب التأثير البالغ لدرجة رطوبة التربة ، على احتفاظ الفيروسات المعوية بنشاطها ، وطول فترة حياتها (١). كما أن لرطوبة التربة دورها فى اكمال دورة حياة بعض الطفيليات المعوية مثل (الانكلستوما) و (الاسكارس) والتى تعتبر التربة الرطبة التى تظللها النباتات ، والمبانى أصلح أنواع التربة لاحتواء بيضها واتمام دورة حياتها (٢) ولقد نهى الاسلام عن قضاء الحاجة فى الطرقات والظل ، وفى هذا فائدة وقائية عظيمة تحفظ على البيئة صحتها وطهارتها ، قال صلى الله عليه وسلم "اتقوا اللعانين ، قالوا : وما اللعانان يارسول الله ، قال الذى يتخلى فى طريق الناس أو فى ظلهم" (٣).

وتراكم الأوساخ ، والفضلات ، والنفايات فى الطرقات ، يؤدى الى انتشار الذباب والقوارض ، والصراصير ، وغيرها من الحشرات التى تنقل للانسان الكثير من الأمراض والعلل ، وقد حث الاسلام على العناية بنظافة الطرقات ، وربط بين ذلك وبين الأجر والثواب قال صلى الله عليه وسلم : "... وتميط الأذى عن الطريق صدقة ..." (٤).

(ج) نظافة دور العبادة :

للمساجد فى الاسلام مكانة عظيمة ، فهى مكان أداء

---

(١) حماية البيئة من التلوث بالفيروسات ، مرجع سابق ، ص ١٥٢ .
(٢) البيئة وصحة الانسان فى الجغرافيا الطبية ، مرجع سابق ص ٢١٣-٢١٨ .
(٣) مسلم ، ١٥٦/١ .
(٤) البخارى ، ١٣٢/٦ .

العبادة ، وظلت لفترة طويلة مركز الاشعاع العلمى والتربوى للمجتمع المسلم ، فكانت تقوم بوظيفة المؤسسات العلمية والتربوية ، فيجتمع فيها طلاب العلم لينهلوا من المعرفة فى جنباتها ، ولقد حرص الاسلام على سلامتها ونظافتها ، قال صلى الله عليه وسلم : "البزاق فى المسجد خطيئة ..." (١) .

"وعن أبى هريرة رضى الله عنه أن رجلا أسود أو امرأة سوداء ، كان يقم المسجد فمات ، فسأل رسول الله صلى الله عليه وسلم عنه ، فقالوا : مات ، قال : أفلا كنتم أذنتمونى به ، دلونى على قبره أو قال قبرها ، فأتى قبره فصلى عليه " (٢) .

خامسا : المحافظة على الأطعمة من التلوث :

تتعرض الأطعمة للتلوث بالميكروبات والبكتريا وسمومها والفيروسات والطفيليات المعوية ، أثناء اعدادها أو تخزينها ، أو عرضها للبيع .

(أ) أسباب تلوث الأطعمة :

(١) الانسان حامل المرض ، أثناء قيامه باعداد الطعام ، أو تقديمه ، أو بيعه .

(٢) اهمال العناية بحفظ الطعام وتخزينه ، مما يعرضه للتسمم ، نتيجة انتشار البكتريا وسمومها .

(٣) الحيوانات ، والقوارض ، والحشرات .

---

(١) البخارى ، ٧٥/١ .
(٢) مسند أحمد ، ١٥٠/٣ .

(٤) اهمال العناية بالنظافة أثناء اعداد الطعام أو تناوله .(١)

(ب) بعض أنواع الأمراض التى يسببها تلوث الأطعمة :

(١) التسمم الغذائى : ويحدث نتيجة انتشار البكتريا وسمومها فى الطعام .

(٢) الطفيليات المعوية ، مثل الاسكارس ، والانكلستوما ، وتحدث نتيجة تلوث الطعام ببيض هذه الطفيليات .

(٣) الأمراض المعوية ، مثل الكوليرا ، والتيفود .

(٤) هناك أمراض كثيرة يسببها تلوث الأطعمة لايتسع المقام لذكرها .(٢)

(ج) الطرق الصحيحة للمحافظة على الطعام من التلوث :

(١) الاهتمام بنظافة الأيدى عند اعداد الطعام .

(٢) الاهتمام بسلامة الشخص الذى يعد الطعام من الأمراض الجلدية ، والمعوية من خلال الكشف عليهم وعدم السماح لهم بالعمل دون شهادة صحية .

(٣) عدم ملامسة الأطعمة بعد تجهيزها بالأيدى .

(٤) الابتعاد عن العادات السيئة أثناء اعداد الطعام ، أو تناوله ، مثل ادخال الأصابع فى الأنف ، أو مسح الشعر ، أو العينين .

(٥) عدم ترك الأطعمة مكشوفة ومعرضة للحشرات .

(٦) العناية بنظافة أماكن اعداد الطعام .

(٧) نظافة الأدوات والأوانى المخصصة لاعداد الطعام وتناوله .

---

(١) البيئة وصحة الانسان فى الجغرافيا الطبية ، مرجع سابق ص ١٢٨، ١٢٩ .

(٢) المرجع نفسه ، ص ٢٠٣، ٢٢٣، ٢٨١، ٢٦٥ .

(٨) اعداد الأماكن المناسبة لحفظ الأطعمة وتخزينها ، والعناية بنظافتها .

(٩) المحافظة على ملاحية الأطعمة التى يراد تخزينها وعدم استعمالها فى وقتها بالطرق الصحيحة مثل التبريد أو التسخين (١) .

ولقد عنى الاسلام بنظافة الطعام والمحافظة عليه من التلوث ، فأمر بتغطية الطعام عند نقله من مكان الى آخر ، "عن أبى حميد الساعدى رضى الله عنه قال : أتيت النبى صلى الله عليه وسلم بقدح لبن من النقيع ليس مخمرا فقال : ألا خمرته ولو ان تعرض عليه عودا" (٢) ، وأمر رسول الله صلى الله عليه وسلم بالعناية بحفظ الطعام فقال صلى الله عليه وسلم "اذا كان جنح الليل أو أمسيتم ... وأوكوا قربكم ، واذكروا اسم الله ، وخمروا آنيتكم واذكروا اسم الله ولو ان تعرضوا عليها شيئا ..." (٣) ، وقال صلى الله عليه وسلم : "غطوا الاناء وأوكوا السقاء" (٤) . كما عنى الاسلام أيضا بمراقبة الأطعمة المعروضة للبيع فقد "مر رسول الله صلى الله عليه وسلم على صبره طعام فأدخل يده فيها ، فنالت أصابعه بللا فقال : ماهذا ياصاحب الطعام ؟ فقال : أصابته السماء يارسول الله قال : أفلا جعلته فوق الطعام كى يراه الناس ؟ من غش فليس منى" (٥) ، فكانت عبارة (من غش فليس منى) عبارة شاملة لأصحاب الأسواق ، والبيع والشراء ، وخاصة أصحاب الأطعمة المعروضة

---

(١) غذاؤك بين الصحة والمرض ، مرجع سابق ، ص ١٦٣-١٦٤ .
(٢) مسلم ، ١٠٥/٦ .
(٣) المرجع نفسه ، ١٠٦/٦ .
(٤) المرجع نفسه ، ١٠٧/٦ .
(٥) المرجع نفسه ، ٦٩/١ .

للبيع ، فمن غش المسلمين فى نوعية الطعام ، أو صلاحيته ، أو تحضيره أو عدم العناية بنظافة أماكن اعداده أو معديه ، فقد تنكب طريق الرسول صلى الله عليه وسلم وابتعد عن الحق وكان عمر بن الخطاب رضى الله عنه يراقب أحوال الأسواق والأطعمة المعروضة للبيع فيها ، وينهى عن غشها أو العبث بها ويعاقب على ذلك ، وقصة صاحبة اللبن مشهورة عنه رضى الله عنه ، وله مواقف كثيرة لايتسع المقام لذكرها .

مما سبق فى هذا المبحث يتضح مدى حرص الاسلام على البيئة وصحتها ، لتظل طاهرة نقية ، مهيأة للانسان ليقوم بدوره فيها .

التطبيقات التربوية .

ان صحة البيئة عامل أساسى فى نمو حياة الانسان ، وتطوره ، ووقايته من الأمراض التى تقف عائقا أمام ذلك النمو والتطور ، والبيئة الصحية هى تلك البيئة التى لاتنفذ اليها الأمراض ولاتستوطن فيها (١) . ولايمكن للبيئة أن تزدهر مالم تتعاون كل الجهود للمحافظة عليها وحمايتها من المخاطر التى غالبا مايكون الانسان هو السبب الأول فيها ، نتيجة تصرفه الذى يكون أحيانا نابعا من جهله بالعلاقات القائمة بين عناصر البيئة المختلفة ، لذا يجب الاهتمام بالتربية البيئية كركيزة أساسية فى العملية التربوية ، لادخال المفاهيم والمهارات والاتجاهات البيئية المناسبة ، ولترسيخ السلوك البيئى الصحيح بين الأفراد (٢) . ولقد بدأ الاهتمام بالتربية البيئية فى الستينات من هذا القرن ، وذلك بعد ماشعر الانسان بظهور مشاكل بيئية ذات خطر حقيقى على حياته وبقائه ، فعقدت اللقاءات الدولية لتفادى هذه الأخطار وايجاد حلول لها ، فكان من أهم قرارات تلك اللقاءات ادخال التربية البيئية فى مجال التربية والتعليم وتوعية الجماهير بالأخطار البيئية ، والارشاد الى أفضل السبل لتجنب تلك المشاكل ووضع الحلول لها ، وكان من أبرز هذه اللقاءات :

(١) لقاء استوكهولم (١٩٧٢م) .

---

(١) الطب الوقائى فى الاسلام ، مرجع سابق ، ص ١٧ .
(٢) التربية البيئية ، مرجع سابق ، ص ٢٤ .

(٢) ندوة بلغراد (١٣ - ٢٢ اكتوبر ١٩٧٥م) .

(٣) مؤتمر تبليسى (١٤ - ١٦ اكتوبر ١٩٧٧م) .

وأجمعت جميع هذه اللقاءات على أهمية التربية البيئية ووضع البرامج التربوية التى تجمع بين النواحى العلمية والنواحى الاجتماعية (١) .

تعريف التربية البيئية :

مر تعريف التربية البيئية بعدة مراحل تدرجت مع تدرج المراحل التاريخية التى مرت بها التربية البيئية منذ عام (١٩٧٠م) الى عام (١٩٧٨م) ومن اهم هذه التعاريف :

(١) التعريف المقترح من جامعة الينوى الشمالية (الولايات المتحدة الأمريكية ١٩٧٠م) :

"التربية البيئية نمط من التربية يهدف الى معرفة القيم ، وتوضيح المفاهيم ، وتنمية المهارات اللازمة لفهم وتقدير العلاقات التى تربط بين الانسان وثقافته وبيئته البيوفيزيائية ، كما انها تعنى التمرس على اتخاذ القرارات ووضع قانون للسلوك بشأن المسائل المتعلقة بنوعية البيئة (٢) ".

(٢) تعريف مؤتمر روشليكون الانجليزى (١٩٧١م) :

التربية البيئية عبارة عن "تنمية القيم وتوضيح المفاهيم التى تهدف الى تنمية المهارات اللازمة لفهم وتقدير العلاقات التى تربط بين الانسان وثقافته وبيئته الطبيعية الحيوية (٣) " .

---

(١) التربية البيئية دراسة نظرية تطبيقية ، د. ابراهيم عصمت مطاوع ، ص ٣٤-٣٩ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ١٣-١٤ .
(٣) التربية البيئية ، مرجع سابق ، ص ٤٧ .

(٣) التعريف بالتربية البيئية كما أقرته ندوة بلغراد (١٩٧٥م) :

"التربية البيئية هى ذلك النمط من التربية الذى يهدف الى تكوين جيل واع ومهتم بالبيئة وبالمشكلات المرتبطة بها ولديه من المعارف والقدرات العقلية والشعور بالالتزام مايتيح له أن يمارس فرديا وجماعيا حل المشكلات القائمة وأن يحول بينها وبين العودة الى الظهور" (١) .

(٤) تعريف التربية البيئية فى مؤتمر تبليسى الدولى (١٩٧٧م) :

التربية البيئية "هى نتاج عملية اعادة توجيه وربط لمختلف الفروع العلمية والخبرات التربوية المختلفة ، بما ييسر الادراك الحسى المتكامل لمشكلات البيئة ، ويتيح بذل جهود أشد وأقدر على الوفاء بتطوير البيئة وباحتياجات المجتمع" (٢) .

(٥) التعريف بالتربية البيئية كما أقره المشتركون فى اجتماع هيئة برنامج الأمم المتحدة للبيئة بباريس (١٩٧٨م) :

"التربية البيئية هى العملية التعليمية التى تهدف الى تنمية وعى المواطن بالبيئة والمشكلات المتعلقة بها ، وتزويدهم بالمعرفة والمهارات والاتجاهات ، وتحمل المسئولية الفردية والجماعية تجاه حل المشكلات المعاصرة والعمل على منع ظهور مشكلات بيئية جديدة" (٣) .

---

(١) التربية البيئية دراسة نظرية تطبيقية ، مرجع سابق ، ص ١٤ .
(٢) التربية البيئية ، مرجع سابق ، ص ٤٧ .
(٣) التربية البيئية دراسة نظرية تطبيقية ، مرجع سابق ، ص ١٥ .

وبمتابعة التعاريف السابقة للتربية البيئية من خلال التطور التاريخي لها نلاحظ اهتمام هذه التعاريف بتزويد الفرد بالمعلومات والخبرات ، والاتجاهات والمهارات التى تمكنه من فهم علاقته بالبيئة ، واسهامه فى حل مشكلاتها ، وتحمل المسئولية تجاه الحفاظ عليها ، وحمايتها .

واذا أراد واضعو برامج التربية الاسلامية ، وضع برنامج تربوى بيئى يهتم بمشاكل البيئة ، ويصوغ جيل اسلامى متفهم لعلاقته ببيئته ، ودوره فى حماية وحل المشكلات البيئية التى قد تعترض تحقيق نموه وتطوره ، فعليهم الاستفادة من التعاليم والتشريعات الواردة فى القرآن الكريم والسنة النبوية ، فى وضع صياغة ذلك البرنامج ، ليكتسب الزاما وقداسة دينية تضمن الالتزام الدائم بالسلوك البيئى السليم .

ويضمن البرنامج عن طريق تلك التعاليم اعطاء المسلم تصورا صحيحا عن علاقته بالكون الذى يعيش فيه (البيئة) ، وتزويده بالمعلومات والاتجاهات ، والمهارات التى تحقق تلك العلاقة بصورة عملية تضمن للبيئة صحتها ونقائها ، وخلوها من المشاكل البيئية التى باتت تقلق العالم ككل ، وتتمثل هذه العلاقة فى :

أولا : علاقة الانسان بالكون علاقة تسخير :

قال تعالى : {وسخر لكم مافى السموات ومافى الأرض جميعا منه ان فى ذلك لآيات لقوم يتفكرون} (١) .

وبالرجوع الى المعنى اللغوى لكلمة التسخير فان

---

(١) الجاثية : ١٣

معناها يدل على التذليل ، والعمل بلا أجرة (١) . فالله سبحانه وتعالى ذلل وسخر الكون للانسان بحيث يستطيع الاستفادة مما فيه ليحيا حياة طيبة تحقق مطالبه الحياتية المختلفة دون ثمن يقدمه له سبحانه وتعالى ، ولكن هذا التذليل والتسخير لايتأتى الا بمعرفة القوانين الكونية التى وضعها الله فيه ، فمتى ماعرف الانسان تلك القوانين استطاع تطويع وتذليل الكون ، الذى وجد لخدمته وتحقيق مطالبه ، ومتى ماخرج الانسان بهذه العلاقة عن مفهوم التسخير ، وقلبها الى علاقة صراع وسيطرة على الكون وانتزاع ثرواته دون هدف ولاغاية ، الا هدف الاستهلاك والاستمتاع الدنيوى فان العلاقة بين الانسان والكون ستختل وتنشأ مشاكل بيئية كثيرة تؤدى الى تدهور صحة البيئة وسلامتها ، والى عدم تحقيق الهدف من تسخير الله الكون للانسان ، وهو اعمار الأرض . قال تعالى : {... هو أنشأكم من الأرض واستعمركم فيها ...} (٢) أى جعلكم عمارها "بما خلق فيكم من قدرة على اعمارها وبجعله الأرض على كيفية تصلح لانتفاع الانسان بها" (٣) ولايتم الاعمار الا اذا كان مفهوم التسخير هو توجيه المادة بعد كشف قوانينها للخير والاعمار (٤) .

ثانيا : علاقة مبنية على أساس حسن الاستخدام :

ان تسخير الكون ، وتطويعه للانسان نعمة من الله ،

---

(١) مختار الصحاح ، مرجع سابق ، ص ٢٩٠ .
(٢) هود : ٦١
(٣) مدخل الى التصور الاسلامى للانسان والحياة ، مرجع سابق ص ٩٣ .
(٤) المرجع نفسه ، ص ٩٣ .

ليستطيع الانسان تحقيق مصالحه ومطالبه الحياتية التى ماكانت لتتحقق لولا تذليل وتسخير الكون له ، والاسلام لايقر أى عمل يؤدى الى الاضرار بالبيئة وافسادها ، واهدار مواردها الطبيعية عن طريق التلويث أو الاسراف . قال تعالى {... وكلوا واشربوا ولاتسرفوا انه لايحب المسرفين} (١) .

وقال تعالى : {وهو الذى أنشأ جنات معروشات وغير معروشات والنخل والزرع مختلفا أكله والزيتون والرمان متشابها وغير متشابه كلوا من ثمره اذا أثمر واتوا حقه يوم حصاده ولاتسرفوا انه لايحب المسرفين} (٢) .

وقال تعالى : {ان المبذرين كانوا اخوان الشياطين وكان الشيطان لربه كفورا} (٣) .

وقال تعالى : {ولاتفسدوا فى الأرض بعد اصلاحها ...} (٤) .

وقال تعالى : {واذا تولى سعى فى الأرض ليفسد فيها ويهلك الحرث والنسل والله لايحب الفساد} (٥) .

فالاسراف والافساد عمل يضر بالبيئة ، والانسان المستفيد منها لذا نهى الاسلام عن اهدار الموارد الطبيعية أو الافساد فى الأرض واهلاك مواردها الطبيعية والبشرية . وأمر بالاعتدال فى استغلال تلك الموارد وحسن الاستخدام .

ان فى توضيح الاسلام لحدود العلاقة بين الانسان وبين بيئته ، مايمكن أن يكون أساسا من الأسس المهمة لبرامج التربية البيئية حيث ان "الوصول بصحة المجتمع والبيئة الى

---

(١) الأعراف : ٣١
(٢) الأنعام : ١٤١
(٣) الاسراء : ٢٧
(٤) الأعراف : ٥٦
(٥) البقرة : ٢٠٥

مستوى عال ، يعتمد على طبيعة التفاعلات بين المصادر الطبيعية واتجاه الأفراد وتصرفاتهم فى بيئة معينة " [(١)] ، وفى تعاليم الاسلام التى تحدد العلاقة بين الانسان وبيئته مايضمن بناء اتجاهات وسلوكيات ، تحقق للبيئة سلامتها وصحتها وتجنبها المشاكل البيئية التى تدمر البيئة ، وتضعفها .

أهداف التربية البيئية :

أولا : أهداف التربية البيئية كما أقرتها ندوة بلغراد (١٩٧٥م) :

(١) معاونة الأفراد والجماعات على اكتساب الوعى والحس المرهف بالبيئة بجميع جوانبها ، وبالمشكلات المرتبطة بها .

(٢) اتاحة الفرصة التعليمية للأفراد والجماعات لاكتساب خبرة متنوعة والتزود بفهم أساسى للبيئة ومشكلاتها المتعلقة بها .

(٣) معاونة الأفراد والجماعات على اكتساب المهارات لتحديد المشكلات البيئية وحلها .

(٤) اتاحة الفرصة للأفراد والجماعات للمشاركة فى حل المشكلات البيئية .

(٥) اكساب الأفراد والجماعات مجموعة من الاتجاهات والقيم ومشاعر الاهتمام بالبيئة وحوافز المشاركة الايجابية فى حمايتها وتحسينها [(٢)] .

---

(١) الاسلام والتربية الصحية ،مرجع سابق ، ص ١٥٠ .
(٢) التربية البيئية دراسة نظرية وتطبيقية ، مرجع سابق ، ص ٢٦ .

ثانيا : أهداف التربية البيئية كما عرضها وليم .ب. ستاب ، أستاذ التربية البيئية ورئيس برنامج التربية البيئية بمدرسة الموارد الطبيعية ، التابعة لجامعة متشجان – الولايات المتحدة الأمريكية :

(١) اعداد مواطن ايجابى لديه معرفة بالبيئة (الطبعية ، والاجتماعية ، والسيكولوجية الجمالية) .

(٢) اعداد مواطن لديه اهتمامات بالبيئة ودراية بمشكلاتها .

(٣) اعداد مواطن مزود باتجاهات ايجابية نحو حماية البيئة من التلوث والاهدار واستنزاف موارد البيئة .

(٤) اعداد مواطن ملتزم ويتحمل المسئولية ولديه القدرة على اتخاذ القرار .

(٥) اعداد مواطن مزود بمهارات العمل الفردى والجماعى . (١)

مما سبق يتضح أن أهم أهداف التربية البيئية تتركز فى تزويد الفرد بالمعلومات البيئية ، لاكسابه الوعى البيئى الذى يمكنه من سلوك أفضل للاستفادة من البيئة دون اضرار بها ، أوخلق مشاكل بيئية نتيجة السلوك البيئى الغير سليم وتنمية المهارات والاتجاهات والقيم البيئية الصحيحة واكساب الفرد الدافع للمشاركة الفعالة فى الحفاظ على البيئة وحل مشاكلها .

والاسلام بتعاليمه وتشريعاته الواردة فى الكتاب والسنة اهتم بالبيئة فحدد علاقة الفرد بالكون ، وسعى الى ايجاد بيئة صحية مثالية خالية من الأمراض ، واتخاذ كافة سبل

---

(١) التربية البيئية دراسة نظرية تطبيقية ، مرجع سابق ، ص ٢٧ .

الوقاية ، ولو تتبعنا هذه التعاليم والتشريعات لوجدنا أنها تحقق البيئة الصحية التى يطمح اليها علماء البيئة اليوم ، وذلك عن طريق تكوين اتجاهات سليمة نحو علاقة الانسان بالبيئة ، وواجبه فى المحافظة عليها نظيفة نقية ، وعدم اهدار مواردها أو افسادها ، فعن طريق التعاليم الاسلامية يمكن :

(١) للمسلم أن يعرف حدود علاقته بالبيئة وواجبه نحوها .
(٢) تنمية اتجاهات ايجابية نحو حماية البيئة من التلوث والاهدار .
لأن تلك التعاليم جزء من عقيدته ودينه الذى يحدد اتجاهاته الفكرية والسلوكية .
(٣) ايجاد المسلم الملتزم بالتعاليم التى تحفظ على البيئة صحتها ونقائها من منطلق أن تلك التعاليم جزء من دينه يجب الالتزام بها .

وتضيف التربية البيئية الاسلامية الى أهداف التربية البيئية السابقة أهدافا تتميز بها تحقق الحفاظ على البيئة وصحتها وهى :

(١) جعل التقيد بالسلوك الاسلامى الذى يحفظ على البيئة صحتها ، نابعا من عقيدة المسلم ومرتبطا بها لضمان استمرار الأداء وسبغ روح الالزام العقدى عليه .
(٢) الربط بين السلوك السليم تجاه البيئة وبين النشاطات الحياتية اليومية .
(٣) توجيه الانسان الى حسن استخدام الموارد البيئية ، وتوظيفها فى تحقيق أهداف الاسلام العليا ، والتعامل

معها على أساس أنها نعمة من الله سبحانه وتعالى يجب الحفاظ عليها ورعايتها .

أساليب التربية البيئية الاسلامية :

للوصول الى تربية بيئية فاعلة تنمى اتجاهات وسلوكيات بيئية سليمة ، تحدد العلاقة القائمة بين الفرد وبين بيئته وتحقق التحلى بقيم ومفاهيم وسلوكيات بيئية صحية ، أكدت المؤتمرات والبرامج والبحوث البيئية على مراعاة عدة أمور من أهمها :

(١) التركيز على دراسة المشاكل البيئية (الطاقة ، التلوث اهدار الموارد ...) فى المقررات الدراسية ، وذلك عن طريق ابراز علاقة الانسان ببيئته .

(٢) اعداد برامج فى التربية البيئية يقوم باعدادها والاشراف عليها أخصائيون فى التربية والعلوم ، مع التركيز على الاستفادة من مميزات المنهج التكاملى وتجريب هذه البرامج قبل تعميمها .

(٣) اعداد كوادر من المعلمين المتخصصين فى التربية البيئية .

(٤) الاستفادة من وسائل الاعلام لتوعية الجماهير بأهم المشاكل البيئية وطرق حلها .(١)

ومن خلال أساليب التربية الصحية الاسلامية ، يمكن للتربية البيئية الوصول الى تحقيق أهدافها ، التى هى جزء

---

(١) التربية البيئية ، مرجع سابق ، ص ١٠٧-١١٩ ، التربية البيئية دراسة نظرية تطبيقية ، مرجع سابق ، ص ١٠٨-١٤٦ .

مهم من أهداف التربية الصحية ، لما لها من ارتباط وثيق بصحة الانسان ، لذا يمكن توظيف تلك الأساليب فى برامج التربية الصحية والتى من أهمها :

(١) الأسلوب العقائدى :

يحقق هذا الأسلوب للتربية البيئية تأثيرا عقائديا فى نفوس الأفراد ، واقناعهم باتباع التعاليم والتشريعات البيئية والزامهم بطاعتها طاعة مطلقة باعتبارها جزء من تعاليم هذه العقيدة ، ولانجاح هذا الأسلوب يجب مراعاة أهم شروط نجاحه والتى سبق الحديث عنها فى اساليب التربية الجسمية فى الاسلام ، فعن طريقه يمكن ترسيخ مفهوم العلاقة التى يجب أن تقوم بين الانسان المسلم وبين بيئته ، واعطاء الأفراد تصورا اسلاميا نابعا من العقيدة عن هذه العلاقة والتى تحكم أغلب سلوكيات الأفراد تجاه البيئة ، فكما سبق ايضاحه من أن الاسلام يحدد هذه العلاقة على أساس أنها علاقة تسخير ، لاعلاقة صراع وسيطرة الغاية منها الاستهلاك والاستمتاع الدنيوى ، من خلال هذا التصور العقائدى يمكن بناء اتجاهات بيئية توجه سلوك المسلم نحو توظيف هذا التسخير للبناء والاعمار ، كما يضمن هذا الأسلوب جعل العناية بنظافة ونقاء البيئة والحرص على عدم تلويثها سلوكا دينيا واجتماعيا صادرا من معتقد الأفراد ، فيكتسب بذلك الزاما وديمومة ، فاذا استطاعت التربية البيئية الاسلامية عرض التعاليم والتشريعات البيئية مصحوبة بالتعاليم والتشريعات الاسلامية من خلال المدرسة ، والمسجد ، ووسائل الاعلام وأظهرت الفوائد الصحية للالتزام بتلك التشريعات والتعاليم ، لاستطاعت أن تنمى اتجاهات وسلوكيات بيئية سليمة وملزمة .

(٢) الأسلوب التشريعى :

فى التشريعات الاسلامية أحكاما ذات أثر جيد على صحة البيئة ، وان لم يصرح الشارع بأنها تشريعات بيئية لما تحويه من أوجه الدلالة الشرعية الأخرى ، فالاسلام ينهى عن الاسراف والتبذير الذى يؤدى الى اهدار الموارد الطبيعية ولايقر أى سلوك يؤدى الى الاضرار بالبيئة ، ويدعو الى تنمية البيئة الحيوية والحفاظ عليها ، فحث على الزراعة ، وعلى استصلاح الأراضى ، لتأمين المورد الغذائى النباتى ، ونشر الغطاء النباتى ، وحرم قطع الأشجار ، وقتل الحيوان فى بعض المناطق ، وحدد العلاقة بين الانسان وبين مايشاركه فى الأرض من مخلوقات ، فأمر بالتخلص من كل حيوان أو حشرة تسبب اضرارا صحية أو مادية للانسان ، ونهى عن تلويث البيئة ، فنهى عن قضاء الحاجة فى مصادر المياه أو الطرقات ، حفاظا على البيئة من التلوث بالأمراض التى تنتقل عادة عن هذا الطريق ، وغيرها من الأحكام التى سبق عرضها .

وفى ربط التشريعات الاسلامية بالتربية البيئية ، مايحقق تمكين للتعاليم البيئية فى نفوس الأفراد ، فهى تشريعات صادرة عن عقيدتهم وليست أوامر صادرة عن علماء البيئة ، ويمكن عن طريق هذا الأسلوب تحقيق مايأتى :

(١) الاستفادة من التشريعات الاسلامية كدوافع للسلوك البيئى السليم .

(٢) ابراز الفوائد البيئية لتطبيق التشريعات الاسلامية ، والمردود الصحى الذى يعود على الانسان وعلى المجتمع من تطبيقها .

(٣) اكساب السلوكيات البيئية السليمة قداسة والزاما دينيا .

(٤) اظهار محاسن الاسلام الدينية والدنيوية .

فالاسلوب الشتريعي يكسب الفرد اتجاهات بيئية سليمة ، تؤثر في سلوك الفرد البيئي ، والارتفاع بمستوى الصحة البيئية ، بصفة تلك التعاليم والتشريعات صادرة من دين المسلم ، مما يكسبها التزاما وقداسة ، تساعد على الاخلاص واتقان الأداء ، حتى وان عدم الرقيب .

(٣) الأسلوب العملي :

الاسلام دين عملي جاد ، لايكتفي برسم المثليات واصدار التشريعات ، فهو منهج يتعامل مع الحياة ويتفاعل معها ، وفي سلوك الرسول صلى الله عليه وسلم وأصحابه ، وتعاملهم مع البيئة التي عاشوا فيها ، نموذجا يحتذى في تعامل الانسانية مع البيئة ، فقد حرصوا على تنفيذ التعاليم والتشريعات الاسلامية ، وعدم الخروج عليها ، واخضاع سلوكياتهم ، ودوافعهم لها ، وقد كان صلى الله عليه وسلم قدوة لأصحابه في تنفيذ والالتزام بتلك التعاليم والتشريعات وكان صلى الله عليه وسلم لايدع فرصة من الفرص الا وحث أصحابه ووعظهم وأرشدهم الى التمسك بتعاليم الاسلام وتشريعاته ، وعلى المعلمين الذين يقومون بتنفيذ المنهج التربوي الاسلامي الاهتمام بالتطبيق العملي لكافة التعاليم والتشريعات الاسلامية وذلك باعتبارهم قدوة لتلاميذهم ، وان لايغفلوا أي حدث بيئي يمر دون اعطاء التلاميذ فكرة عن موقف الاسلام من الحدث وكيفية علاجه اسلاميا . فالتطبيق العملي في الاسلام ركيزة أساسية ، وتطبيق التعاليم والتشريعات ضرورة ، يجب عدم التهاون بها .

تطبيقات عملية .

فى المدرسة :

"تؤكد الأنشطة الدولية ـ من مؤتمرات ولقاءات بيئية ـ على أهداف التربية البيئية ، وايجاد الوعى البيئى عن طريق ادخال البرامج التعليمية فى مراحل التعليم العام ، فى اطار تكامل المعرفة ، بحيث تضمنها المواد المختلفة ولاتظهر التربية البيئية مستقلة عن المناهج الدراسية ، أو يكون لها كيانها الخاص فى المنهج المدرسى" (١) . فادخال البرامج البيئية فى المدارس أمر أساسى لتعديل سلوك المتعلمين نحو التعامل الأمثل مع البيئة من خلال تنمية معارفهم ومهاراتهم واتجاهاتهم . ويجب أن تسهم كافة امكانات المدرسة مجتمعة فى التربية البيئية لتحقيق أهدافها .

أولا : المبانى المدرسية :

ان توفر الشروط الصحية فى المبانى المدرسية ، يسهم فى التربية اسهاما كبيرا حيث أن المبنى المدرسى هو البيئة التى يعيش فيها الطالب مدة زمنية كبيرة من يومه ومن سنين حياته ، ويمكن عن طريقها تحقيق مايأتى :

(١) اثارة الوعى البيئى لدى التلاميذ ، لأن الانسان يفكر طبقا لما يرى ومايسمع ، ومايتفاعل به مع البيئة التى حوله .

---

(١) التربية البيئية ، مرجع سابق ، ص ١١٧ .

(٢) تكوين الاتجاهات والعادات البيئية السليمة ، وذلك لأنها تجربة واقعية متكررة ، تؤثر فى معلومات واتجاهات وعادات وسلوكيات التلاميذ عن طريق تقديم التسهيلات الطبيعية للتطبيقات العملية ، للمفاهيم البيئية .

(٣) تقديم الفرص التعليمية مما يساعد فى الوصول الى تحقيق التربية البيئية لأهدافها .

(٤) تهيئة بيئة سليمة عن طريق اختيار الموقع ، وطريقة البناء المناسبة وايجاد المرافق الصحية اللازمة .

ثانيا : المنهج المدرسى :

دعت الجهود البيئية الدولية الى ضرورة وضع مناهج تربوية تتعلق بالبيئة والمحافظة عليها ، وادخال المفاهيم والاتجاهات ، والمهارات البيئية المناسبة فيها ، وفق طبيعة ومستوى نضج الطلاب ، مع العناية بأن يكون المنهج مبنيا على تكامل العلوم ، بحيث لايجزىء المعرفة الانسانية بقواطع أو حواجز ، ولاتقتصر الدراسة البيئية على مجرد المفاهيم العلمية المترابطة والمستمدة من قنوات المعرفة المختلفة فى اطار متكامل فقط ، وانما تتحقق أهداف المناهج البيئية بالشكل المتكامل عندما تعكس مهارات واتجاهات بيئية صحيحة لدى المتعلم ، فتدريس التربية البيئية كمادة منفصلة لايحقق الأهداف المرجوة منها ، لأن التربية البيئية اتجاه وطريقة أكثر منها محتوى معرفى ، وهذا يعنى أن التربية البيئية مفهوم مركب يدخل تحته

المبادىء والمفاهيم ، والاتجاهات ، والمهارات ، وتستمد مقوماتها من كل فروع المعرفة العلمية المختلفة وليس فرعا واحدا ، [1] "لذا من الأهمية بمكان أن نقول أن التربية البيئية علم مركب واسع الجوانب شامل وليس جزء من كل ، وهو متشرب فى جوانب المعرفة الانسانية بكل أبعادها" [2] .

وفى ضوء مفهوم المنهج الحديث ، يمكن للتربية البيئية تنمية معارف واتجاهات التلاميذ نحو البيئة ، فالمنهج لم يعد قاصرا على تزويد الأفراد بالمعلومات من خلال المقررات الدراسية فقط ، بل أصبح يشمل جميع الخبرات التى يكتسبها التلميذ داخل المدرسة وخارجها تحت اشرافها وتوجيهها ، والتأثير فى عقل الناشىء ووجدانه وسلوكه ونشاطه لتبلغ التربية أهدافها .

ولاظهار دور المنهج فى التربية البيئية ، يمكن عرض ذلك من خلال عناصر المنهج وهى :

(١) المقررات الدراسية :

ان تدريس التربية البيئية كمادة منفصلة ، لايحقق الأهداف المرجوة منها ، وذلك لأن التربية البيئية اتجاه وطريقة أكثر منها محتوى معرفى [3] ، لذلك ركزت الدراسات التربوية البيئية على تكامل العلوم فى التربية البيئية ، لأن تكامل العلوم يتميز عن العلوم المنفصلة بعدة مميزات منها :

---

(١) التربية البيئية ، مرجع سابق ، ص ١١٧ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ١١٧ .
(٣) المرجع نفسه ، ص ١١٧ .

(أ) ترتبط بحياة المتعلمين ، وبمشاكل حياتهم اليومية .

(ب) تزيد من الوعى بالعلاقة العضوية بين العلم والمجتمع وبالوظيفة الاجتماعية للعلم .

(ج) تؤكد على الممارسات العملية لما يتعلمه المتعلم .

(د) تبرز التكامل والوحدة بين أجزاء المعرفة والمهارات والاتجاهات ، وفق مستوى المتعلمين .(١)

وعلى التربية البيئية الاسلامية ايجاد الترابط بين المقررات الدراسية للوصول الى تربية بيئية سليمة تحقق الأهداف المرجوة منها ، فمثلا يمكن للتربية البيئية الاسلامية الربط بين مقررات العلوم العامة والمقررات الدينية لتحقيق مايأتى :

(أ) الربط بين التعاليم والتشريعات الاسلامية التى تحفظ على البيئة صحتها ونقائها وبقائها وبين المعرفة العلمية .

(ب) الربط بين مشاكل البيئة وبين الحلول الاسلامية لها ، واظهار مدى تفوق هذه الحلول على غيرها من الحلول ، والزام المسلم بها بصفتها حلول صادرة من صميم دينه وعقيدته .

(ج) اظهار علاقة الفرد ببيئته ، وتنظيم تلك العلاقة من منطلق وجهة نظر الاسلام لها .

(د) الحفاظ على صحة وسلامة البيئة باعتبار أن السلوكيات البيئية التى تدعو لها التعاليم والتشريعات الاسلامية هى الطريق الأمثل للحفاظ على البيئة .

---

(١) التربية البيئية ، مرجع سابق ، ص ١١٧ .

(هـ) غرس اتجاهات وعادات بيئية سليمة ، ليس من منطلق علمى فقط ، بل من منطلق عقائدى وعلمى معا .

(٢) طرق التدريس :

يعتبر عدم وجود نظام مقنن لتصنيف طرق التدريس فى التربية البيئية أحد أهم الصعوبات التى تواجه الباحثين فى مجال التربية البيئية ، وقد قدمت عدة محاور لطرق تدريس التربية البيئية فى محاولات لاجتياز هذه الصعوبة منها :

الطريقة الأولى : السلبية والايجابية :

(أ) السلبية :

وهى تقديم محاضرات القائية على الطلاب من قبل المدرس عن البيئة ومصادرها وكيفية الحفاظ عليها ، ومن عيوب هذه الطريقة ، انها لاتثير انتباه التلاميذ .

(ب) الايجابية :

وتتمثل فى قيام الطلبة تحت اشراف المعلم وتوجيهه باعداد دراسات ميدانية عن بيئة الطالب ، مثل تلوث الحى ، التعرف على المصادر الطبيعية الموجودة فى بيئتهم .

الطريقة الثانية : الوصفية التحليلية :

(أ) الوصفية :

دراسة الطلبة المفاهيم الخاصة بالتلوث البيئى .

(ب) التحليلية :

متابعة شرح الموضوع بطريقة الحوار ، والقاء أسئلة متتالية من نوع لماذا ، مثل لماذا نقوم بجمع النفايات فى صناديق خاصة ؟ لماذا نهتم بزراعة المساحات الخضراء ؟

الطريقة الثالثة : الاعلامية ، التجريبية :

(أ) الاعلامية :

وتتمثل فى مشاهدة الطلاب صور عن البيئة ، وطرق المحافظة عليها مثل صور عن آثار وأضرار التلوث على الحياة البيئية أو استماعهم الى شريط مسجل عن التلوث وأضراره ، أو قراءة كتاب عنه أو كتابة وصف تفصيلى عن مفهوم التلوث وأثره على صحة الانسان .

(ب) التجريبية :

وتتم عن طريق تقسيم الطلبة الى مجموعات ، لتسجيل ملاحظاتهم عن موضوع معين من مواضيع البيئة ، مثل مظاهر التلوث بالمخلفات .

الطريقة الرابعة : الجانب الواحد للاتصال أو الجانبان للاتصال :

(أ) الجانب الواحد للاتصال :

وتتم عن طريق قيام المدرس بشرح موضوع التلوث مثلا ، ثم عرض صور مختلفة عن التلوث بالبيئة المحلية بالفانوس السحرى .

(ب) الجانبان للاتصال :

ويتم عن طريق عرض صور مختلفة عن التلوث بالفانوس السحرى ، مع توفير الوقفات المناسبة لالقاء الأسئلة والمناقشة والحوار .(١)

---

(١) التربية البيئية دراسة نظرية تطبيقية ، مرجع سابق ، ص ١٣٩-١٤١ .

والتربية البيئية الاسلامية عليها استغلال جميع المحاور التى تعتمد عليها طرق تدريس التربية البيئية الحديثة مع عدم اغفال الطرق التربوية التى اتبعها الاسلام فى العملية التربوية مثل :

(١) طريقة الوعظ والارشاد :

وهى طريقة يتم من خلالها الاستفادة من جميع طرق ووسائل الأسلوب العملى والتى من أهمها :

(أ) الموعظة بالقصة :

ويتم من خلال هذه الطريقة ، صياغة قصص مشوقة تظهر التصور الاسلامى لعلاقة المسلم ببيئته ، وواجبه نحوها .

(ب) الموعظة بالحوار :

ويتم من خلال هذه الطريقة ، استخدام التعاليم والتشريعات ، كمداخل للدروس . ومن ثم مناقشة هذه التعاليم وفوائدها للبيئة ، وأضرار عدم التمسك بها على بيئة الفرد وسلامتها .

(ج) الموعظة بالرسم ووسائل الايضاح :

ويتم من خلال هذه الطريقة عرض صور ورسومات ، وأفلام ، وشرائح ، تظهر أضرار السلوكيات البيئية الغير سليمة ، ومدى تأثيرها على بيئة الانسان وصحته مثل القاء المخلفات فى الأماكن الغير مخصصة لذلك ، تلويث البيئة بالمفرزات الانسانية والصناعية وأثره على صحة البيئة ، ويمكن استغلال أفلام الرسوم المتحركة فى تصوير مدى تألم البيئة من تلك التصرفات .

(٢) طريقة استغلال الأحداث :

وهذه الطريقة تعتمد على الاستفادة من الأحداث التى تحدث فى بيئة التلميذ داخل المدرسة خلال اليوم الدراسى ، أو خارج المدرسة لارشاد التلاميذ الى أفضل سبل السلوك البيئى السليم نحو تلك الأحداث البيئية وبناء اتجاهات سليمة نحو تلك الأحداث ، وتستغل هذه الطريقة الأثر النفسى الذى يتركه الحدث ، فتعمل على ترسيخ مفاهيم ، واتجاهات ، وسلوكيات سليمة نحو البيئة ، فمثلا يمكن استغلال بعض الأحداث التى تحدث فى المدرسة خلال اليوم الدراسى ، كالعناية بسلامة البيئة المدرسية من التلوث بالمخلفات الناتجة عن نشاط التلاميذ ، وتوجيه التلاميذ الى العناية بنظافة ونقاء البيئة المدرسية ومثل انقطاع الماء الصحى الوارد الى المدرسة عن طريق أنابيب التوصيل ، وكيفية تأمين الماء ، وأثر تلوث الماء فى صحة التلاميذ .

أما مايحدث خارج المدرسة من أحداث بيئية فيمكن للمدرسة استغلاله لاظهار أضراره البيئية والصحية ، وموقف الاسلام من ذلك ، مثل حادث شرنوبل الذى هز العالم وأحدث بلبلة كبيرة بين الافراد ، فلو استغل هذا الحدث فى حينه ، وتم توضيح أضراره للتلاميذ ، لكان له أثره الكبير فى النفوس التى كانت منفعلة به ، مما يسهل تكوين اتجاهات بيئية سليمة نحو التلوث .

ثالثا : الأنشطة المدرسية ودورها فى التربية البيئية :

على التربية البيئية الاستفادة من الأنشطة المدرسية فى تحقيق أهدافها ، لأن التربية البيئية فى حقيقتها ليست مقتصرة على مجرد المعلومات التى يمكن أن يكتسبها التلميذ عن طريق المقررات الدراسية ، ولكنها نشاط وتفاعل مع البيئة التى يعيش فيها ، فعن طريق الأنشطة المدرسية يمكن غرس اتجاهات وتنمية مهارات بيئية سليمة "حيث يقترن مفهوم النشاط بمفهوم الخبرة المربية من حيث انها التفاعل المتبادل بين الكائن وبيئته" (١) .

ومن أهم الأنشطة المدرسية التى يمكن الاستفادة منها فى هذا المجال الأنشطة الآتية :

(١) النشاط العلمى والثقافى :

ويتمثل هذا النشاط فى جمعيات العلوم العامة والزراعة والصحافة ، والاذاعة المدرسية ، والمكتبة .

(أ) جمعية العلوم العامة :

يمكن عن طريق هذه الجمعية ، اشباع رغبات التلاميذ فى معرفة الكون ومايجرى فيه من عمليات ، فمثلا يمكن توضيح دورة الأوكسجين فى الكون ، ومدى مايعود على البيئة من فائدة فى حفظ مستوى الأوكسجين فى الهواء مع اظهار القدرة الالهية فى تنظيم هذه العملية ، وكذلك يمكن عن طريق هذه الجمعية اظهار أضرار التلوث على صحة البيئة ، والتعريف

---

(١) المنهج المدرسى أسسه وتطبيقاته التربوية ، مرجع سابق ص ٣٦٥ .

بأثر الانسان فى عملية التلويث عن طريق المخلفات والافرازات التى تنتج عنه ، والطريقة المثلى للتخلص من هذه المخلفات والافرازات ، بحيث تضمن عدم الاضرار بصحة البيئة ، فالقاء المخلفات فى الأماكن العامة يسبب انتشار الأمراض والحشرات ، وكذلك فان سوء التخلص من المفرزات الانسانية له دوره الكبير فى تلويث التربة والمياه بالفيروسات والطفيليات المعوية ، مما يسبب مشاكل صحية كبيرة للانسان فعلى هذه الجمعية الاهتمام بالأنشطة التى تمكن الطلاب من معرفة أضرار اهمال العناية بالبيئة ، وذلك عن طريق توجيه الطلاب لجمع معلومات عن أضرار المخلفات الانسانية على البيئة ، وطرح المقترحات التى يمكن عن طريقها تلافى تلك الأضرار ، وكذلك يمكن عرض الأفلام والرسوم والشرائح التى توضح السلوكيات البيئية السليمة ، ونقد السلوكيات البيئية التى تؤدى الى الاضرار بالبيئة ، ويمكن عن طريق هذه الجمعية القيام باجراء تجارب علمية تظهر أضرار التلوث ، واهدار الموارد الطبيعية على البيئة .

(ب) جمعية الزراعة :

ان نشاط الجمعية الزراعية يمكن التربية البيئية من اظهار فوائد الغطاء النباتى للبيئة ، واكساب التلاميذ اتجاهات سليمة نحو الزراعة والمحافظة على الشجرة ، ونشر الوعى بأضرار المنتجات الزراعية التى قد تتعرض للتلوث ، نتيجة السلوك البيئى الغير سليم ، ودورها فى نشر الأمراض المعدية ، كالبلهارسيا ، والدوسنتاريا ، والانكلستوما ، والتوجيه للأضرار البيئية التى تنتج عن توسع الانسان فى استخدام المخصبات الصناعية .

(ج) جمعية الصحافة والاذاعة المدرسية :

عن طريق التوعية المستمرة بالسلوكيات التى تحقق للبيئة صحتها وسلامتها ، يمكن غرس سلوكيات واتجاهات بيئية جيدة فى نفوس التلاميذ ، فعن طريق المقالات الصحفية التى تنشر فى الصحف المدرسية يمكن توعية التلاميذ بأهم المشاكل البيئية ، وأفضل سبل حلها ، وتوجيه التلاميذ الى العلاقة التى يريد الاسلام أن تكون بين الفرد وبيئته ، وكذلك عن طريق ماتبثه الاذاعة المدرسية من مقالات ، وموضوعات ، ومواقف تمثيلية وأناشيد وأهازيج ، يمكن بناء اتجاهات سليمة نحو صحة البيئة والعناية بها ومع الحرص على ربط تلك المقالات والموضوعات بالتعاليم الاسلامية التى تمثل أفضل الخيارات للحفاظ على البيئة ، ونشر تلك التعاليم والتشريعات بين التلاميذ واظهار فوائدها البيئية والصحية وأثرها على حياة الانسان .

(د) المكتبة المدرسية :

ان توفير المراجع البيئية التى تتناسب مع مستوى نضج التلاميذ فى المكتبة المدرسية ، يساعد على قيام نشاط جيد يوجه سلوك التلاميذ ، ويبنى اتجاهات سليمة نحو البيئة ، فعن طريق اتاحة الفرصة للتلاميذ للمطالعة الحرة فى المكتبة وتوجيه اهتمامهم الى البحث فى مشاكل البيئة ، وطرق المحافظة عليها عن طريق طلب البحوث ذات العلاقة بالبيئة ومشاكلها ، مثل التلوث ، واستنزاف موارد البيئة ، وارشاد التلاميذ الى الاستعانة بالكتب المتوفرة فى المكتبة المدرسية .

(٢) الأنشطة الاجتماعية :

وتتمثل في الجمعيات التي تقدم خدمات عامة للمدرسة مثل :

(أ) الجمعية التعاونية :

ان أهم مكان يجب العناية به هو البيئة التي يتناول ويحفظ فيها الانسان طعامه ، وتحوى المدرسة ضمن بيئتها الطبيعية مكانا مخصصا لذلك ويمكن للتربية البيئية استغلال هذا النشاط عن طريق اشعار التلاميذ بمسؤولية المحافظة على نظافة وحفظ الطعام ، واسناد تلك المهام الى التلاميذ أنفسهم ، لتعويدهم ذلك ، وتأكيد وترسيخ الاتجاهات والمفاهيم السليمة للعناية بالطعام وحفظه ، مع ربط ذلك كله بتعاليم وتشريعات الاسلام ليكون سلوك التلاميذ البيئى صادرا عن عقيدة راسخة ، مما يضمن له الاستمرار والالزام .

(ب) جمعية النظام :

يسند هذا النشاط مهمة المراقبة وحفظ النظام للتلاميذ ويمكن الاستفادة من هذا النشاط فى تنمية اتجاهات وسلوكيات بيئية جيدة بين التلاميذ عن طريق :

(١) مراقبة حركة التلاميذ داخل المدرسة ، وتنبيههم الى أضرار عدم العناية بنظافة بيئتهم ، والقاء المخلفات فى غير الأماكن المخصصة لذلك .

(٢) مراقبة التلاميذ وتنبيههم الى عدم قطع أشجار الحديقة المدرسية ، وتوجيه اهتمامهم الى أهمية البيئة الحيوية للحياة البيئية ، وحثهم الى المساهمة وفى رعاية الحديقة ، لما فى ذلك من فوائد صحية وبيئية .

(ج) جمعية البر والمساعدات الخيرية :

يمكن عن طريق هذا النشاط ايجاد نوع من التعاون والتراحم في البيئة الاجتماعية الطلابية ، وغرس قيم بيئية جيدة عن طريق توجيه التلاميذ الى عدم الاسراف ، حتى وان كانوا قادرين على ذلك ماديا ، لأن هناك أخوه وزملاء لهم يحتاجون الى جزء من هذه الموارد لسد حاجاتهم .

(٣) الأنشطة الفنية والرياضية :

يمكن أن تسهم الأنشطة الفنية والرياضية في التربية البيئية ، فعن طريق رسم اللوحات الفنية التى تظهر أنواع السلوك البيئى المرغوب فى صور جمالية مرغبة ، وتنفير التلاميذ من السلوكيات البيئية السيئة عن طريق رسم اللوحات التى تظهر ذلك السلوك فى شكل قبيح مخجل وكذلك يمكن رسم الرسوم الهزلية التى تظهر عناصر البيئة فى شكل المتألم أو المسرور من السلوك البيئى الغير مرغوب أو المرغوب .

أما الأنشطة الرياضية ، فانها يمكن أن تسهم فى التربية البيئية عن طريق اظهار أن الطاقة الجسمية التى يبذلها الجسم فى هذه الأنشطة هى نتاج الأغذية التى تنتجها البيئة ، والتى يجب رعايتها لتظل تنتج لنا مصدر هذه الطاقة .

تطبيقات تربوية للتربية البيئية خارج المدرسة :

لابد للتربية البيئية اضافة الى توظيف البرامج التربوية فى تحقيق أهدافها الى وسائط خارجية تدعمها ، وتؤدى الى تأكيد الاتجاهات والسلوكيات البيئية فى نفوس الأفراد ، ومن أهم هذه الوسائط وأوثقها علاقة بالانسان ، والانسان المسلم بالذات :

(١) الأسرة .

(٢) المسجد .

(٣) وسائل الاعلام .

أولا : الأسرة :

الأسرة هى البيئة الأولى التى يعيش فيها الانسان ، وتؤثر فى اتجاهاته ، وسلوكياته تأثيرا كبيرا ، لذا فان للأسرة أثرها فى اكساب الفرد مفاهيم وقيم بيئية سليمة ، ولقد عنى الاسلام من خلال تعاليمه وتشريعاته الأسرية بنظافة مأوى الأسرة ، وطهارته ، كما عنى بالأسرة بصفتها البيئة الاجتماعية الأهم فى حياة ، وتنشئة الأفراد ، ومن أهم مظاهر هذا الاهتمام :

(١) العناية بنظافة المنزل ، والمقيمين فيه .

(٢) تنظيم العلاقات الأسرية ، بحيث تضمن نشوء علاقة مبنية على المودة والرحمة ، مما يهيىء بيئة اجتماعية مستقرة لأفراد الأسرة .

ثانيا : المسجد :

للمسجد وظيفة كبيرة فى التربية الاسلامية ، ويمكن للمسجد أن يلعب دورا كبيرا فى التربية البيئية ، فعن طريق المواعظ ، والدروس الدينية ، يمكن غرس اتجاهات وسلوكيات بيئية ذات أثر كبير فى حفظ البيئة ونظافتها وبقائها ، ومن أهم مايمكن للمسجد تحقيقه للتربية البيئية :

(١) اثارة الوعى بصحة البيئة وأهميتها .

(٢) توضيح نظرة الاسلام للعلاقة بين الانسان وبيئته ، وبناء اتجاه اسلامى نحو تلك العلاقة وأهدافها .

(٣) المساعدة فى محاربة التلوث الذى يحدث نتيجة سوء فهم الانسان لتلك العلاقة ، واظهار موقف الاسلام من العناية بنظافة ونقاء المسلم وبيئته .

(٤) المساهمة فى تكوين اتجاه اسلامى ،نحو الاسراف والتبذير عن طريق اظهار رفض الاسلام لهذا السلوك ، الذى يؤثر على الموارد الطبيعية فى البيئة .

(٥) الحث على الزراعة ، والانتاج الزراعى ، بصفتها أحد الأعمال التى دعا الاسلام اليه ، وحث عليها .

(٦) الحث على العناية بنظافة الطرقات ، وعدم تلويثها بالمخلفات والافرازات الآدمية ، وربط ذلك بالأجر والثواب .

(٧) تأكيد مفهوم الاسلام عن الأمر بالمعروف والنهى عن المنكر ، وتوظيفه فى تحقيق المحافظة على صحة البيئة حيث أن كل مسلم مسؤول عن ممارسة هذه الوظيفة ، فى

حدود قدراته ، فالأمر بالمحافظة على البيئة من التلوث ومن اهدار مواردها .

ثالثا : وسائل الاعلام :

يؤدى الاعلام وظيفة هامة فى العملية التربوية ، كما سبقت الاشارة الى ذلك عند الحديث عن دور وسائل الاعلام فى التربية الجسمية ، ويمكن عن طريق توظيف وسائل الاعلام فى التربية البيئية ، لما تتمتع به من انتشار جماهيرى وقدرتها على التأثير ، وامكاناتها التكنولوجية ، ومن أهم مايمكن أن تقدمه وسائل الاعلام للتربية البيئية مايلى :

(١) الاسهام فى الحملة العقائدية للحفاظ على صحة البيئة .

(٢) تعريف الجماهير بالمشكلات البيئية القائمة ، وطرق حلها ، وتلافى حدوثها .

(٣) بناء اتجاه اسلامى نحو علاقة الفرد بالبيئة ، ومايجب عليه نحوها .

(٤) اعداد البرامج الاذاعية ، والتلفزيونية ، التى تنمى النوعى والحس المرهف نحو البيئة واكساب الأفراد المعارف ، والمهارات والاتجاهات البيئية السليمة ، وربط ذلك بتعاليم وتشريعات الاسلام ، لتكتسب الالزام والقداسة الدينية .

المبحث الثاني : الصحة الجنسية

تقوض الاباحية والفوضى الجنسية بناء الأمم من أساسه ، فتهدم الأسرة التي هي النواة الأولى للبناء الاجتماعي والمصدر الذي تستمد منه الأمة رجالها وحماتها ، وتمزق العلاقات الاجتماعية ، وتبرز أسوأ الانحرافات السلوكية بين الأفراد ، وتنهك قوى أبناء المجتمع ، بما تسببه من علل وأسقام فتاكة أضحت هاجس أطباء وعقلاء العالم ، وذلك لانتشارها الكبير ، ونتائجها الصحية المرعبة ، يقول (د. كلود سكوت نيكول) : "ان المشكلة التي تواجهنا اليوم هي تبدل قيمنا الأخلاقية ، التي شجعت وتشجع اقامة العلاقات الجنسية المحرمة . وهذه بدورها سببت ازديادا حادا في اصابات الأمراض الناتجة عن الاباحية الجنسية "(١) ، ففي بريطانيا أخذ عدد المترددين على عيادات الأمراض التناسلية يزداد بمعدل (٣٠٠٠) مريض اسبوعيا ، وبلغ عدد الذين عولجوا من الأمراض الجنسية فيها عام (١٩٧٥م) (٢٠٢ر٢٤٨) ، وفي فرنسا يموت سنويا مايزيد عن (٠٠٠ر٣٠) نسمة بأمراض الزهري كما يموت في أمريكا سنويا مابين (٣٠ – ٤٠) الف طفل بمرض الزهري الموروث ويسقط فيها مليون حمل .(٢)

تعريف الأمراض الجنسية :

تعرف الأمراض الجنسية بأنها "هي الأمراض التي تصيب الانسان لدى ممارسته الجنس ، أي أنها تنتقل اليه بالعدوى

---

(١) نقلا عن كتاب الاسلام والجنس ، فتحي يكن ، ص ٤٣ .
(٢) افول شمس الحضارة الغربية من نافذة الاباحية ، مصطفى فوزي غزال ، ص ١٩٧-٢٠٠ .

عن طريق الممارسة الجنسية " .[(١)]

وفى هذا التعريف بعض القصور ، حيث ان الامراض الجنسية يمكن أن تنتقل عن طريق مقدمات الممارسة الجنسية مثل التقبيل ، والملامسة ، ومن نواحى قصوره أيضا تعميمه لأى ممارسة جنسية ، من هنا فان تعريف الأمراض الجنسية يمكن أن يكون على الصورة الآتية :

الأمراض الجنسية هى الأمراض التى تصيب الانسان نتيجة ممارسة العلاقات الجنسية أو مقدماتها ، ويكون أحد طرفى العلاقة حاملا للمرض الجنسى .

والأمراض الجنسية من أخطر الأمراض المعدية على صحة الانسان ، ومما يزيد فى خطورتها الآتى :

(١) لايكتسب الانسان مناعة طبيعية منها ، كالأمراض الأخرى ، فمن الممكن أن يصاب بها الانسان مرة أخرى فور الانتهاء من علاج الاصابة السابقة .

(٢) لاتصيب الا الانسان فقط ، فهى لاتعيش خارج جسمه ، ولافى أجسام الحيوانات ، ونادرا ماتنتقل العدوى الى الانسان عن طرق خلاف الجنس .

(٣) يلف الغموض حياة جراثيم الأمراض الجنسية ، وذلك لعدم القدرة على زراعتها ، والتعرف على حياتها ، وطرق علاجها .

(٤) لجراثيم الأمراض الجنسية قدرة عجيبة على اختراق وسائل دفاع الجسم ضد الأمراض .

---

(١) الأمراض الجنسية أوبئة مقنعة ، سلسلة أسرتى ، ص ٧ .

(٥) امكان الاصابة بعدة أمراض جنسية فى آن واحد ، فيمكن أن يصاب الانسان بعدة أمراض قد تصل الى خمسة دفعة واحدة ، وبممارسة الجنس ولو لمرة واحدة مع طرف آخر مصاب .

(٦) تؤدى جراثيم الأمراض الجنسية ، وخاصة عندما تصل الى عمق الأجهزة التناسلية غالبا الى العقم .

(٧) لم يستطع الطب ، تحضير أمصال واقية من الأمراض الجنسية حتى الآن ، ولقد باءت محاولات وتجارب العلماء بالفشل فى هذا المجال .

(٨) الأمراض الجنسية وخاصة مرض الزهرى ، تسبب حالات الاجهاض المتكرر عند المصابات به .

(٩) تتعدى أضرار الاصابة بالأمراض الجنسية المصاب نفسه الى ذريته حيث يتعذب الأبناء بما جنته أيادى الآباء .

(١٠) تأخر ظهور علامات المرض على المصابين بأمراض جنسية ، مما يؤدى الى تأخر البدء فى علاجها .

(١١) تحدث الأمراض الجنسية تشوهات فى صورة الانسان ، فمرض الزهرى مثلا يؤدى الى تآكل الأعضاء التناسلية ، وتشوهات تغير من هيئة الانسان ، وتغير ملامحه ، وخاصة ملامح الوجه .

(١٢) بدأت كثير من الأدوية التى تستعمل لعلاج بعض الأمراض الجنسية تفقد فعاليتها ضد جراثيم هذه الأمراض ، فالبنسلين مثلا والذى يعتبر من أفضل علاجات مرض الزهرى والسيلان ، أصبح الآن يفقد أثره العلاجى على هذه الجراثيم ، وخاصة جرثومة السيلان ، حيث بدأت تظهر جرثومة للسيلان لاتتأثر به .

(١٣) معظم الأمراض الجنسية ظهرت بسبب الفوضى والشذوذ الجنسى ، وهى أمراض مستعصية وخطيرة ، وبعضها لايوجد له علاج شافى مثل الايدز .(١)

ان هذه الصفات التى تزيد من خطورة هذه الأمراض ، وتجعل من المصاب بها بؤرة خطيرة لنشر هذه الأمراض ، يظهر بوضوح انها عقوبة الهية لمن يتعدى حدود الله ، ويتبع نفسه هواها .

نبذة مختصرة عن بعض أنواع الأمراض الجنسية :

(١) السيلان :

السيلان من أكثر الأمراض المعدية انتشارا فى الوقت الحاضر يصاب به مابين (٢٠٠ - ٥٠٠) مليون شخص سنويا أغلبهم فى ريعان الشباب ، ويسبب انتشار هذه الأمراض خسائر مادية كبيرة ، حيث يكلف علاج الشخص المصاب به مابين (٢٥٠ - ٤٠٠) دولار ، مما يكلف العالم سنويا مابين (٨٠ - ٢٠٠) بليون دولار .(٢)

ويسبب هذا المرض ميكروب المكورات البنية (الجونوكوكس) وهو ميكروب كروى الشكل ، لايرى الا تحت المجهر ، ويعيش داخل الصديد الذى يفرزه الجسم .(٣)

ويصيب مرض السيلان الجهاز التناسلى عند الرجل والمرأة

---

(١) الأمراض الجنسية عقوبة الهية ، د. عبد الحميد القضاة ص ١١٣-١٣٦ ، الجنس بين الاسلام والعلمانية ، أبو الأسباط الحافظ يوسف موسى ، ص ١٦٣-١٦٤ .
(٢) الأمراض الجنسية عقوبة الهية ، مرجع سابق ، ص ٥١ .
(٣) الأمراض الجنسية أوبئة مقنعة ، مرجع سابق ، ص ١٣ .

وتنتقل العدوى به عن طريق الاتصال الجنسي "لهذا فنسبة انتشاره كبيرة في الأوساط المتحللة جنسيا ، وانتقاله عن غير هذه الطريقة أقرب للخرافة منها للحقيقة الا في بعض الحالات النادرة التي ينتقل بها من الأم المصابة الى عيون طفلها أثناء عملية الولادة " . (١)

أعراضه :

(١) عند المرأة :

من أهم العلامات المرضية لهذا المرض عند المرأة :

(أ) سيلان مهبلي أصفر اللون ، شبيه بالقيح .

(ب) حكة في الفرج ، وحرقة مؤلمة عند التبول .

(ج) التهاب المثانة ، وتورم في الأعضاء التناسلية .

(د) التهاب عنق الرحم والقناتان الرحميتان ، مما قد يسبب العقم نتيجة انسداد الأنابيب .

(٢) عند الرجل :

(أ) حكة وحرقان داخل القضيب ، واحمرار عند فتحته ، وحرقة عند التبول .

(ب) افرازات احليلية كثيفة ، بين فترات التبول ، وعند الاستيقاظ في الصباح .

(ج) التهاب غدة البروستات ، وغدد كوبر ، وتورم الخصيتين . (٢)

---

(١) الأمراض الجنسية عقوبة الهية ، مرجع سابق ، ص ٥٢ .
(٢) الأمراض الجنسية أوبئة مقذعة ، مرجع سابق ، ص ١٦-١٧ ، الأمراض الجنسية عقوبة الهية ، مرجع سابق ، ص ٥٣-٥٤ ، ولاتقربوا الزنى ، محمد عبد العزيز الهلاوي ، ص ٦٧ ، الجنس بين الاسلام والعلمانية ، مرجع سابق ، ص ١٢٥-١٢٨

أضراره الصحية :

لمرض السيلان أضرار صحية ، وعواقب وخيمة على صحة الجهاز التناسلي للانسان من أهمها :

(أ) التهاب القنوات المتصلة بالاحليل ، والتي ربما تغلق من شدة التورم الداخلي ، وقد يصل الالتهاب الى الحويصلات المنوية ، مما يؤدى للعقم غالبا .

(ب) امكان وصول جرثومة السيلان الى الشرج والمستقيم ، مما يسبب التهابهما ، وذلك عن طريق اللواط ، أو بسبب قرب المنطقة .

(ج) لاتقتصر الاصابة على الأجهزة التناسلية بل ربما انتقلت الى الفم والحلق عن طريق الممارسة الشاذة ، مما يسبب تقرح الشفاه ، وتورم اللسان واللثة ، وقد يمتد الالتهاب الى الأغشية المخاطية فى الفم والحلق ، وقد يصل المرض الى أى جزء من أجزاء الجسم عندما يدخل الى الدورة الدموية فيتسبب فى التهاب السحايا ، والكبد ، والقلب وصماماته (١) .

(٢) مرض الزهرى (السفلس) :

من أخطر الأمراض الجنسية ، ويعتبر من الأمراض الفتاكة جرثومته صغيرة الحجم جدا ، شكلها حلزونى ، تنتقل فى (٩٥٪) من الحالات بواسطة العلاقات الجنسية ، يظهر مرض الزهرى على شكل قرحة مفرده وصلبه على القضيب أو شفر المرأة ، أو عنق

---

(١) الأمراض الجنسية عقوبة الهية ، مرجع سابق ، ص ٥٤-٥٦ .

رحمها الداخلى أو الشرج ، أو الأنف ، أو الخدين ، أو الصدر أو الأطراف ، ويمر مرض الزهرى بثلاث مراحل :

المرحلة الأولى : ظهور قرحة على الأعضاء التناسلية .

المرحلة الثانية : ظهور تضخم فى العقد اللمفاوية للجسم بكامله ، وطفح جلدى يشمل أيضا الأغشية المخاطية ، وظهور آلام مبرحة فى العظام ، والتهاب فى حدقة العين .

المرحلة الثالثة : وهى أخطر مرحلة من مراحل هذا المرض ، حيث تحدث قروح خبيثة ، وتحطم عظام الوجه ، والحلق وتحطم اللسان والحنجرة محدثا اختناقا وحشرجة غليظة مزعجة فى الصوت ، وتتحطم الأعضاء الداخلية للانسان ، كالكبد والطحال ، والقلب ، والأوعية الدموية ، والخصية ، والجهاز العصبى ، فيفقد اتزانه واحساسه (١) .

(٣) مرض الهربس الجنسى :

هو مرض حاد جدا ، وجرثومته تعيش فقط فى جسم الانسان "وتنتشر من انسان الى آخر بشكل مباشر لاعلاقة له بالبيئة ، ومجرد أن تتسرب هذه الجرثومة الى داخل جسم الانسان ، فانها لاتغادره اطلاقا" (٢) ، ويقول الأطباء عنه : "انه انقلاب بيولوجى ويقولون : لو أردنا أن نخترع مرضا خياليا لاحدى الروايات العلمية الوهمية ، لما كان هناك أحسن من الهربس" (٣) لأنه بمجرد وصوله الى جسم الانسان يصبح جرثومة حياته . وينتقل هذا المرض بالاتصال الجنسى الى الأعضاء الجنسية ، أو الفم

---

(١) لماذا حرم الله هذه الأشياء ، مرجع سابق ، ص ١٩ .
(٢) ولاتقربوا الزنى ، مرجع سابق ، ص ٧٩ .
(٣) المرجع نفسه ، ص ٨٠ .

عند الشاذين ، وتبدأ أعراضه عند الرجال ، بالشعور بحكة ، فتهيج المنطقة ، وتظهور البثور والتقرحات على مقدمة القضيب ، وعلى القضيب نفسه ، وعلى منطقة الشرج عند الذين يلاط بهم ، وهذه البثور الصغيرة الحجم ، الكثيرة العدد يكبر حجمها ويزداد ألمها وتتآكل ، فتلتهب من البكتريا المحيطة ، فيزداد المرض تعقيدا ويخرج منها سائل يشبه البلازما ، ثم صديدا ، وربما يمتد الالتهاب الى الفخذ ، ومنطقة العانة ، فتتضخم الغدد اللمفاوية فى المنطقة ، وتصبح مؤلمة جدا ، أما عند المرأة فيأخذ أشكالا خطيرة ، حيث يتهيج الفرج والشفران الصغيران والكبيران والمنطقة المحيطة بهما ، كما يلتهب عنق الرحم التهابا شديدا ، ويسبب ألما حادا وحكة مزعجة ، واصابة المرأة قبل الولادة بهذا المرض ، يكون سببا فى اصابة مولودها بالتهاب خلايا الدماغ والعيون ، والكبد ، ويعتقد أن هناك علاقة كبيرة بين مرض الهربس وسرطان عنق الرحم (١) .

ويتناسب هذا المرض طرديا مع العلاقة الجنسية ، فيزداد عند ممارسي العلاقة المحرمة ، ويقل عند أصحاب العفاف ، ولايوجد لهذا المرض علاج حتى الآن (٢) .

(٤) الايدز :

أصبحت لفظة ايدز تعنى الرعب والهلع والذعر ، فهذا المرض طاعون الشذوذ الجنسى ، أرعب العالم كله بسبب ارتفاع

---

(١) الأمراض الجنسية عقوبة الهية ، مرجع سابق ، ص ٨٩ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ٩٠ .

نسبة المصابين به ، ونسبة الوفيات منهم ، وغموضه ، وعدم وجود علاج له ، فكلمة ايدز هى الحروف الأولى للكلمات الانجليزية التى تعنى (عجز جهاز المناعة المكتسب) .

وينقل هذا المرض فيروس من مجموعة فيروسات الحمة الراشحة ، والتى تعرف بالفيروسات المتراجعة (غير المستقرة) وهو يدمر كريات الدم البيضاء ، ويسكن جسم المصاب به الى الأبد ، ويفقده المناعة ضد الأمراض ، لأنه يهاجم الخلايا المسئولة عن الدفاع عن الجسم ضد الأمراض ، فيحطم جهاز المناعة لدى الانسان وينهار الجسم أمام الأمراض ويمتاز مرض الايدز بظاهرتين مهمتين هما :

(١) التهابات بجراثيم انتهازية ، لاتؤذى الا مع ضعف المناعة .

(٢) الأورام السرطانية النادرة .

وتختلف الأعراض المرضية للايدز من مريض الى آخر ، وعلى العموم فهى تتلخص فى الآتى :

(١) العرق الليلى ، وارتفاع درجة الحرارة ، وتضخم الغدد اللمفاوية ، والاسهال المزمن والشعور بالتعب ، وهذه أعراض المرحلة الأولى من المرض وتسمى (مرحلة مركب الايدز) .

(٢) التورم الغددى فى أماكن مختلفة من الجسم ، خاصة خلف الأذن ، والرقبة ، والابط والاربية (التقاء الفخذين بالبطن) .

(٣) البثور أو الكتل العنابية الداكنة فى جميع أنحاء الجسم .

(٤) الاصابة بالبرد ، والانفلونزا ، وأنواع مختلفة من الحمى ، والسعال الجاف والهات .

(٥) فقدان الوزن والشهية بشكل كبير .

(٦) الطفح القلاعى (غشاء أبيض سميك يغطى اللسان ويملأ الفم) .

(٧) صعوبة التحكم فى حركات الجسم ، وعدم القدرة على التوازن ، والاصابات الدماغية .

(٨) الاصابة بحالة هستريا عنيفة .

(٩) غزو الأمراض المختلفة للجسم بسبب نقص المناعة ، وأخطرها أمراض العدوى المفاجئة الانتهازية ، مرض السرطان ، والدرن ، والتورم الغددى .(١)

طرق العدوى :

(١) الاتصال الجنسى :

من أهم أسباب العدوى بالايدز الاتصال الجنسى بنوعيه :

(أ) الاتصال الطبيعى :

وتنخفض نسبة العدوى بالايدز عن طريق الاتصال الجنسى الطبيعى (بين الذكر والأنثى) ، وربما يعود ذلك لتركيب الجهاز التناسلى للمرأة ، ولما له من خصائص دفاعية ضد الجراثيم ، ولم تسجل نسبة كبيرة للاصابة به عن هذا الطريق.

---

(١) الجنس بين الاسلام والعلمانية ، مرجع سابق ، ص ١٤٤-١٦٠ لاتقربوا الزنى ، مرجع سابق ، ص ٧٥ ، الأمراض الجنسية أوبئة مقنعة ، مرجع سابق ، ص ٣٣-٤٦ ، مرض الايدز فى ميزان القرآن والسنة ، محمد محمود أبو العلا ، بحث مقدم الى المؤتمر الدولى الأول للاعجاز العلمى فى القرآن والسنة ، باسلام اباد ، عام ١٩٨٧م .

(ب) الاتصال الشاذ :

اللواط أهم طرق الاصابة بهذا المرض ، حيث بلغت نسبة المصابين بينهم (٧٤٪) ، لذلك سمى (بسرطان الشواذ) أو (بطاعون الشواذ) ، حيث تدخل المنويات أجساد الشاذين عن طريق تخرشات الدبر ، ثم تسير مع الدم ، ولقد ثبت بالدراسة أن للمنى تأثير مثبط لجهاز المناعة ، لأنه يقلل الخلايا المناعية ، ويشل حركتها . وينتقل (للائط) عن طريق تلوث ذكره بالبراز ثم حدوث التخرشات به فينفذ من خلالها الفيروس .

(٢) نقل الدم ومشتقاته :

ونسبة انتقال المرض من هذا الطريق لاتتعدى (٢٪) وهى نسبة بسيطة جدا ، مقارنة مع مايصيب الشاذين .

(٣) الاصابة به أثناء الحمل والولادة :

وانتقال المرض من هذا الطريق يعتبر نادرا حيث لم تسجل سوى أربع حالات فقط ، نتيجة التلقيح المناعى . (١)

مراحل العدوى بالايدز :

تمر عدوى الايدز بثلاث مراحل :

المرحلة الأولى : مرحلة حمل الفيروس ، وفى هذه المرحلة لايظهر على المريض أى أعراض لهذا المرض ، وهنا تكمن الخطورة ، حيث ينشر المصاب المرض دون أن يشعر به الآخرون .

---

(١) الجنس بين الاسلام والعلمانية ، مرجع سابق ، ص ١٤٨-١٥١

المرحلة الثانية : مرحلة (مركب الايدز) وهى مرحلة العرق الليلى ، والحمى ، والاسهال ، وتورم الغدد ، والنقص السريع فى الوزن .

المرحلة الثالثة : مرحلة الايدز المتطور أو الكامل ، وتتجلى بوجود الانتانات الانتهازية مع السرطان .(١)

جدول يظهر نسبة الاصابات بمرض الايدز فى بعض فئات المصابين(٢)

٢٧٠٠٠	حالة ايدز تم اكتشافها حتى تاريخ هذا الاحصاء
١٥٠٠٠	حالة وفاة بسبب ايدز حتى تاريخ هذا الاحصاء
٧٤٠٠٠	حالة جديدة تكتشف كل عام
١٧٩٠٠٠	مريض يموتون حتى عام (١٩٩١)
٣ مليون	يحملون الفيروس فى دمائم ولما تظهر عليهم أعراض المرض بعد ، ولكنهم ينقلونه الى غيرهم
٧٥٪	من مرضى ايدز من الشواذ جنسيا
١٥٪	من مدمنى المخدرات عن طريق الحقن
٢٪	من ممارسى الجنس مع الجنس الآخر (اتصال طبيعى)
٨ر١٪	من الاصابات عن طريق نقل دم ملوث اليهم
٥٠-٦٠٪	من مجتمعات الشواذ فى أمريكا يحملون فيروس المرض فى دمائهم

(١) مرض الايدز فى ميزان القرآن والسنة ، مرجع سابق ، ص ٥-٦ ، الجنس بين الاسلام والعلمانية ، مرجع سابق ، ص ١٥١-١٥٢ .

(٢) تقرير صادر من مكتب وزارة الصحة الأمريكية بنيويورك فى ٢٣ مارس ١٩٨٧م نقلا عن مرض ايدز فى ميزان القرآن والسنة ، مرجع سابق ، ص ٧ .

هـذه نبذة مختصرة عن أربع من الأمراض الجنسية ، وهناك مالايقل عن ثلاثين مرض آخر ، يعاقب الله بها من ضل طريق الاستقامة ، وتلوث فى مستنقعات الرذيلة نذكر منها على سبيل المثال : مرض القرحة الرخوة ، الورم الحبيبى اللمفاوى الجنسى ، الورم الحبيبى الاربى ، التهاب الاحليل ، الجرب ، تقمل العانة ، ثآليل الأعضاء التناسلية ، الأمراض المعدية ، أمراض الفطريات الجلدية (١) .

المنهج الاسلامى للوقاية من أضرار الفوضى الجنسية :

تجد الأمراض الجنسية مرتعا خصبا لها من خلال الاتصالات الجنسية المشبوهة وتجد فى رواد مواخير الليل والباحثين عن الرذيلة ، وعن اللذة المؤقتة ، أمناء لحملها ونقلها ، ان عدم تنظيم الممارسة الجنسية وشيوع الفوضوية والاباحية هى فى الحقيقة من أهم اسباب انتشار هذه الأمراض ، والتى تعتبر اللعنة التى ترافق الانحلال والاباحية .

والاسلام اذ يحرص على البناء الاجتماعى ، وعلى صحة الأفراد ، لذا اهتم اهتماما كبيرا بالعلاقات الجنسية ، بشكل يكفل اشباع هذه الغريزة ، مع عدم الاضرار بالبناء الاجتماعى أو بالقيم الأخلاقية ، أو بالصحة الجسمية للانسان ، وسلك فى سبيل تحقيق ذلك منهجا متزنا ، يمكن الفرد من تلبية حاجته الغريزية ، وحماية المجتمع من أضرار الفوضى والاباحية الجنسية ، ومن أهم مقومات المنهج الاسلامى للوقاية من أضرار الفوضى الجنسية الآتى :

---

(١) الأمراض الجنسية عقوبة الهية ، مرجع سابق ، ص ٤٠-١٠٦.

أولا : تكوين النظرة الصحيحة نحو الجنس وأهدافه :

ينظر الاسلام الى الجنس نظرة "تستند الى الاحاطة التفصيلية بطبيعة الانسان ، وبطبيعة خصائصه العضوية والنفسية ... وبالنتائج المترتبة عليها والغايات المقصودة منها" (١) ، فالاسلام ليس "ابيقوريا (*) فى اطلاق الغرائز والشهوات ، من غير تنظيم ولاتكييف ، ولم يكن كذلك رواقيا (**) فى فرض المثاليات واعدام المتطلبات الحسية فى الانسان" (٢) ، والاسلام "يحترم الطاقة الجنسية على فطرتها السليمة ، يحترمها احتراما جادا لاعلى انها وسيلة للفحش ، ولاعلى انها وسيلة للتميع والانحلال" (٣) ، بل على انها وسيلة لغاية أسمى وأكبر من المتعة الجسدية ، حيث يتحقق عن طريقها استمرار النوع البشرى وتكاثره ، "ويعتبر الاسلام الغريزة الجنسية احدى الطاقات الفطرية فى تركيب الانسان ، يجب أن يتم تصريفها والانتفاع بها فى اطار الدور المحدد لها" (٤) فهو لايكبتها ، كما لايتركها بدون ضبط وتنظيم . فهناك فرق كبير بين الكبت والتنظيم ، فالكبت مناف لفكرة الاسلام ومنهجه فى الحياة ، حيث ان الكبت يعنى "استقذار الدافع الغريزى واستنكاره ، وعدم اعتراف الانسان بينه وبين نفسه بأنه يحق له أن يشعر بوجود ذلك الدافع ، أو يخطر له على بال ، وهذا المعنى غير موجود فى الاسلام" (٥) ، "أما الضبط فعملية أخرى واعية :

---

(١) الاسلام والجنس ، مرجع سابق ، ص ٢٧ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ١٣ .
(٣) منهج التربية الاسلامية ، مرجع سابق ، ١٠٧/١ .
(٤) الاسلام والجنس ، مرجع سابق ، ص ٢٦ .
(٥) منهج التربية الاسلامية ، مرجع سابق ، ١١٣/١ .
(*) ابيقوريا : نسبة الى الفلسفة التى وضعها ابقور عام (٣٤٣ ق.م) والتى تعتبر اللذة أساس الأخلاق وأنها وحدها غاية الانسان وهى وحدها الخير .
(**) رواقيا : نسبة الى الفلسفة التى وضعها زينو القبرصى عام (٣٤٢ ق.م) والتى تعتبر الشهوة شرا محضا يجب ابادته .

انهـا تتم عـلى هـذا النحو : ان هذا الشعور الذى أحس ليس قدرا فى ذاته ، ولاتحريج عليه ، وانما التحريج على التنفيذ – الآن – أو التحريج على قدر معين من التنفيذ وهذا التحريج له سبب فهو ضرورى لحفظ الكيان الفردى أو الجماعى من التفتت والانهيار" (١) ، فالاسلام حين ينظم ويضبط الغريزة الجنسية فهو لايكبتها ، ولايستقذرها ، بل ان كانت داخل اطار التنظيم السليم الذى يحفظ للانسان حقه ، وللمجتمع حقه ،فان ممارسته تكون عملا يؤجر عليه الانسان اذا كان فى مصرفه الصحيح ، قال صلى الله عليه وسلم : "... وفى بضع أحدكم صدقة ، قالوا : يارسول الله أيأتى أحدنا شهوته ، ويكون له فيها أجر ؟ قال : أرأيتم لو وضعها فى حرام أكان عليه وزر؟ فكذلك اذا وضعها فى الحلال كان له أجر" (٢) .

ويمكن تلخيص نظرة الاسلام الى الجنس فى النقاط التالية :

(١) الاعتراف بالشهوة الجنسية وعدم استقذارها .

(٢) اعتبارها وسيلة لغاية ، لاغاية فى حد ذاتها .

(٣) ضرورة تصريفها ، وعد ذلك حقا للفرد على المجتمع .

(٤) تنظيم تصريفها عبر قنوات محدودة (٣) .

ان نظرة الاسلام للجنس بهذا المنظور يحقق أهداف الجنس كاملة والتى من أهمها :

(١) عقد أواصر المودة والرحمة بين الرجل والمرأة ، قال

---

(١) منهج التربية الاسلامية ، مرجع سابق ، ١١٣/١ .
(٢) مسلم ، ٨٢/٣ .
(٣) الاسلام والمسألة الجنسية ، أبو عائشة د. مروان ابراهيم القيسى ، ص ١٥ .

تعالى : {ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم ازواجا لتسكنوا اليها وجعل بينكم مودة ورحمة} (١) .

(٢) تكوين الأسرة ، موطن الراحة والاستقرار ، ومصنع الأجيال

(٣) استمرار النوع وتكاثر النسل وعمارة الكون .

(٤) تحقيق النفع الحسى ، والنفسى للانسان من افراغ الشحنة الجنسية (٢) .

ثانيا : تحريم العلاقات الجنسية المنحرفة والشاذة :

يحرم الاسلام كل علاقة جنسية ، لاتكون داخل اطار التنظيم الذى شرعه الله لتصريف هذه الطاقة فهو :

(أ) يحرم الزنى :

قال تعالى : {ولاتقربوا الزنى انه كان فاحشة وساء سبيلا} (٣) .

وقال تعالى : {والذين لايدعون مع الله الها آخر ، ولايقتلون النفس التى حرم الله الا بالحق ولايزنون ...} (٤) .

ففى الآية الأولى يحذر القرآن من مجرد مقاربة الزنى "وهى مبالغة فى التحرز ، لأن الزنا (هكذا) تدفع اليه شهوة عنيفة ، فالتحرز من المقاربة أضمن ، فعند المقاربة من أسبابه لايكون هناك ضمان" (٥) .

وفى الآية الثانية يقرن الله سبحانه وتعالى جريمة الزنى بجريمتين عظيمتين الشرك بالله وقتل النفس ، وذلك

---

(١) الروم : ٢١
(٢) الاسلام والجنس ، مرجع سابق ، ص ٢٧ .
(٣) الاسراء : ٣٢
(٤) الفرقان : ٦٨
(٥) فى ظلال القرآن ، مرجع سابق ، ٢٢٢٤/٤ .

لفحشه وعظم جرمه .

عن عبد الله بن مسعود رضى الله عنه ، قال : سألت ، أو سئل رسول الله صلى الله عليه وسلم أى الذنب أكبر ، قال "أن تجعل لله ندا وهو خلقك ، فقلت :ثم أى ؟ قال : أن تقتل ولدك خشية أن يطعم معك ، قلت : ثم أى ؟ قال : أن تزنى بحليلة جارك" (١) .

وقال صلى الله عليه وسلم : "... لايزنى الزانى حين يزنى وهو مؤمن ..." (٢) .

وعن عبادة بن الصامت قال : كنا عند النبى صلى الله عليه وسلم فى مجلس ، فقال : "بايعونى على أن لاتشركوا بالله شيئا ، ولاتسرقوا ، ولاتزنوا ..." (٣) .

والاسلام وهو يحرم هذا السلوك المنحرف عن الطريق السوى لتصريف الطاقة الجنسية ، فانه بذلك يحرص على عفة وطهارة المجتمع المسلم ، ويسعى للحفاظ على بنائه الاجتماعى ، والاقتصادى ، والصحى ، والذى تقوضه جريمة الزنى من أساسه . قال صلى الله عليه وسلم : "يامعشر المهاجرين خمس اذا ابتليتم بهن ، وأعوذ بالله أن تدركوهن ، لم تظهر الفاحشة فى قوم حتى يعلنوا بها ، الا فشى فيهم الطاعون والأوجاع التى لم تكن مضت فى أسلافهم الذين مضوا ..." (٤) .

وبهذا التحريم يسد الاسلام أبواب هذا الانحراف الذى يسوق المجتمعات الى هاوية الرذيلة والتحلل والسقوط .

---

(١) البخارى ، ٢١/٨ .
(٢) المرجع نفسه ، ١٣/٨ .
(٣) المرجع نفسه ، ١٥/٨ .
(٤) ابن ماجة ، ١٣٣٢/٢-١٣٣٣ .

(ب) تحريم اللواط :

علاقة جنسية شاذة ومزرية ، مخالفة لأصل الفطرة ، وهو "ممارسة الرجل الجنس مع رجل آخر ، اما بممارسة العادة السرية ، أو بواسطة الدبر ، أو بواسطة الفم" (١) ، قال تعالى {أتأتون الذكران من العالمين . وتذرون ماخلق لكم ربكم من ازواجكم بل أنتم قوم عادون} (٢) .

وقال تعالى : {ولوطا اذ قال لقومه أتأتون الفاحشة وأنتم تبصرون ائنكم لتأتون الرجال شهوة من دون النساء ، بل انتم قوم تجهلون} (٣) .

فماذا كان جواب قومه له ؟ بعد أن انتكست فطرتهم ، وانغمسوا فى أوحال الرذيلة لقد أجابوه اجابة تدل على تبلد احساسهم ، وعدم شعورهم بفظاعة فعلتهم {فما كان جواب قومه الا أن قالوا اخرجوا آل لوط من قريتكم انهم أناس يتطهرون} (٤) .

فجاء عذاب الله ، ليجتث ممارسى الرذيلة من الأرض ، قال تعالى : {فلما جاء أمرنا جعلنا عاليها سافلها وأمطرنا عليها حجارة من سجيل منضود . مسومه عند ربك وماهى من الظالمين ببعيد} (٥) .

وقال صلى الله عليه وسلم : "... ولعن الله من عمل عمل قوم لوط ، ولعن الله من عمل عمل قوم لوط" (٦) .

وقال صلى الله عليه وسلم : "من وجدتموه يعمل عمل قوم لوط فاقتلوا الفاعل والمفعول به" (٧) .

---

(١) الاسلام والجنس ، مرجع سابق ، ص ٤٧ .
(٢) الشعراء : ١٦٥، ١٦٦
(٣) النمل : ٥٤، ٥٥
(٤) النمل : ٥٦
(٥) هود : ٨٢، ٨٣
(٦) مسند أحمد ، ٣٠٩/١ .

وللواط أضرار صحية خطيرة على بدن الفاعل والمفعول به نذكر من الأمراض التى تنتقل عن طريق هذه الممارسة الشاذة مايأتى :

(١) التيفود ، والدوسنتاريا ، والبلهارسيا ، وكل الأمراض التى تنتقل عن طريق البراز .
(٢) التهاب الجهاز التناسلى ، واضطراب الغدة النخامية .
(٣) التهاب الشرج والمستقيم ، وتمزق الجدران الداخلية لهما .
(٤) الأمراض الجنسية المختلفة ، خاصة مرض الايدز حيث يعتبر طاعون ممارسى هذا الشذوذ .
(٥) يسبب خللا عقليا ، وأمراضا نفسية كثيرة (١) .

هذه بعض الأمراض التى يسببها اللواط ، وواحد من هذه الأمراض كفيل بهدم صحة الانسان الجسمية ، والنفسية ، هذا خلاف الأضرار الاجتماعية والاقتصادية السيئة المرافقة لانحراف الانسان عن فطرة الله سبحانه وتعالى ، وممارسة هذا الشذوذ كما يحرم الاسلام كافة أنواع الشذوذ الأخرى والتى تأتى "حصاد سوء التصور لطبيعة الوظيفة الجنسية ، واعتبار المتعة الناتجة عنها هى الأساس ، كائنا ماكان الأسلوب والطريقة" (٢) .

فقد حرم الاسلام ، السحاق ، واتيان البهائم ، وممارسة الجنس مع المحارم ... الخ من أنواع الشذوذ التى لاتعى من الجنس الا لحظات المتعة المؤقتة .

---

(١) القرآن والطب ، مرجع سابق ، ص ١١٧ ، الجنس بين الاسلام والعلمانية ، مرجع سابق ، ص ١٤٢-١٤٣ .
(٢) الجنس والاسلام ، مرجع سابق ، ص ٥٠ .

ثالثا : سد سبل اثارة الغريزة الجنسية :

حين حرم الاسلام ممارسة العلاقة الجنسية خارج حدود الاطر التى رسمها لتصريفها ، لم يترك الأمر دون أخذ الاحتياطات التى تساعد على اقامة مجتمع "نظيف لاتهاج الشهوات فيه

فى كل لحظة ... فعمليات الاستثارة المستمرة تنتهى الى سعار شهوانى لاينطفىء ولايرتوى ، والنظرة الخائنة والحركة المثيرة ، والزينة المتبرجة ، والجسم العارى ، كلها لاتصنع شيئا الا أن تهيج ذلك السعار الحيوانى المجنون ... واحدى وسائل الاسلام الى انشاء مجتمع نظيف هى الحيلولة دون هذه الاستثارة ، وابقاء الدافع الفطرى العميق بين الجنسين سليما وبقوته الطبيعية ، دون استثارة مصطنعة ، وتصريفه فى موضعه المأمون النظيف" (١) . ومن الاحتياطات التى اتخذها الاسلام لسد سبل الاثارة مايأتى :

(أ) الأمر بغض البصر :

أمر الله سبحانه وتعالى المؤمنين والمؤمنات بغض أبصارهم عن النظر الى محاسن بعضهم ، لأن النظرة "رائد الشهوة ورسولها وحفظها أصل حفظ الفرج ومن أطلق نظرة أورد نفسه المهالك" (٢) .

فمتى ماجال النظر فى محاسن هذه ، ومفاتن تلك ،

---

(١) فى ظلال القرآن ، مرجع سابق ، ٢٥١١/٤ .
(٢) الجواب الكافى لمن سأل عن الدواء الشافى ، ابن قيم الجوزية ، ص ١٣٣ .

استثيرت الغريزة الجنسية وسعى الانسان الى البحث عن وسيلة لاشباعها ، فالنظرة "سهم مسموم من سهام ابليس ، ومن أطلق لحظاته دامت حسراته "(١) ، لذا أمر الله سبحانه وتعالى بغض النظر فقال عز من قائل : {قل للمؤمنين يغضوا من أبصارهم ويحفظوا فروجهم ذلك أزكى لهم ان الله خبير بما يصنعون . وقل للمؤمنات يغضضن من أبصارهن ويحفظن فروجهن ...}(٢) .

"وغض البصر من جانب الرجل أدب نفسى ، ومحاولة للاستعلاء على الرغبة فى الاطلاع على المحاسن والمفاتن فى الوجوه والأجسام ، كما أن فيه اغلاقا للنافذة الأولى من نوافذ الفتنة والغواية ومحاولة عملية للحيلولة دون وصول السهم المسموم وحفظ الفرج ، هو الثمرة الطبيعية لغض البصر أو هو الخطوة التالية لتحكيم الارادة ، ويقظة الرقابة ، والاستعلاء على الرغبة فى مراحلها الأولى ... ـ وقل للمؤمنات يغضضن من أبصارهن ويحفظن فروجهن ـ فلايرسلن بنظراتهن الجائعة أو المتلصصة ، أو الهاتفة المثيرة ، تستثير كوامن الفتنة فى صدور الرجال"(٣) .

وكان صلى الله عليه وسلم حريصا على تجنيب أصحابه مخاطر وفتن النظر ، لما فيه من استثارة لكوامن الشهوات ، فقد "أردف رسول الله صلى الله عليه وسلم الفضل بن عباس

(١) الجواب الكافى لمن سأل عن الدواء الشافى ، مرجع سابق ص ١٥٨ .
(٢) النور : ٣٠-٣١
(٣) فى ظلال القرآن ، مرجع سابق ، ٢٥١٢/٤ .

يوم النحر خلفه على عجز راحلته ، وكان الفضل رجلا وضيئا ، فوقف النبى صلى الله عليه وسلم للناس يفتيهم ، واقبلت امرأة من خثعم وضيئة (*) تستفتى رسول الله صلى الله عليه وسلم فطفق الفضل ينظر اليها ، وأعجبه حسنها ، فالتفت النبى صلى الله عليه وسلم والفضل ينظر اليها فأخلف بيده ، فأخذ بذقن الفضل فعدل وجهه عن النظر اليها" (١) .

وحذر صلى الله عليه وسلم أصحابه من النظر الى المفاتن ، وعده نوعا من أنواع الزنى ، قال صلى الله عليه وسلم : "كتب على ابن آدم نصيبه من الزنى مدرك ذلك لامحالة فالعينان زناهما النظر ، والاذنان زناهما الاستماع ، واللسان زناه الكلام ، واليد زناها البطش ، والرجل زناه الخطا ، والقلب يهوى ويتمنى ، ويصدق ذلك الفرج أو يكذبه" (٢) فالنظرة الزانية مدخل الى الزنى لأن "النظرة تولد الخطره ، ثم تولد الخطره فكرة ، ثم تولد الفكرة شهوة ، ثم تولد الشهوة ارادة ثم تقوى فتصير عزيمة جازمة ، فيقع الفعل ولابد مالم يمنع منه مانع" (٣) .

(ب) فرض الحجاب :

بعد أن أمر الاسلام بغض البصر عن الظر الى المفاتن ، التى تثير الشهوات، فرض الحجاب ليعين بذلك على غض البصر ، ووسيلة تسهم فى تخفيف حدة الاستثارة الجنسية .

قال تعالى : {يا أيها النبى قل لأزواجك وبناتك ونساء المؤمنين يدنين عليهن من جلابيبهن ذلك ادنى أن يعرفن

---

(١) البخارى ، ١٢٦/٤ .
(٢) مسلم ، ٥٢/٨ .
(٣) الجواب الكافى لمن سأل عن الدواء الشافى ، مرجع سابق ص ٣٤ .
(*) وضيئة : الوضاءة الحسن .

فلايؤذين وكان الله غفورا رحيما} .(١)

وقال تعالى : {وقل للمؤمنات يغضضن من أبصارهن ويحفظن فروجهن ولايبدين زينتهن الا ماظهر منها وليضربن بخمرهن على جيوبهن ...} .(٢)

وحجاب المرأة صيانة لها من النظرة المتلصصة وهو وسيلة جيدة لمنع انتشار الفساد ، ويساعد على غض البصر ، وهو ستر للمرأة لذلك يجب أن يكون :

(١) ساترا لجميع الجسم ، ولايشف أو يصف ماتحته من أجزاء الجسم .

(٢) غير محدد لأجزاء الجسم ، أو مبرزا لمفاتنه ، كالثياب الضيقة .

(٣) مخالفا لثياب وملابس الكفار ، وأهل الريبة .

(٤) مخالفا لملابس الرجال ولايشبهها .

(٥) أن يكون خاليا من الزخرفة والبريق ، والألوان الصارخة التى تلفت الأنظار الى صاحبته .(٣)

"والتحجب أطهر لقلوب الرجال والنساء ، وأبعد عن الفاحشة وأسبابها" .(٤)

قال تعالى : {واذا سألتموهن متاعا فاسألوهن من وراء حجاب ذلكم أطهر لقلوبكم وقلوبهن}(٥) وفى هذه الآية نص واضح على وجوب تحجب النساء عن الرجال وتسترهن منهم ،(٦) وفى التحجب

---

(١) الأحزاب : ٥٩

(٢) النور : ٣١

(٣) الحجاب ، أبو الأعلى المودودى ، ص ٣٣٦ .

(٤) حكم السفور والحجاب ونكاح الشغار ، عبد العزيز بن عبد الله بن باز ، ص ٤ .

(٥) الأحزاب : ٥٣

(٦) حكم السفور والحجاب ونكاح الشغار ، مرجع سابق ، ص ٤

طهارة لقلوب الجنسين وبعدا بهم عن مهاوى الرذيلة ، وطهارة لقلوبهم من وسوسة الشيطان ، ومن عواطف السوء .

(ج) تحريم ابداء الزينة :

بعد أن أمر الاسلام بغض البصر ، وفرض الحجاب منع النساء من ابداء زينتهن الا فى حدود معينة ، فالاسلام وهو يسعى لبناء مجتمع نظيف خال من المثيرات ، يعلم أن زينة المرأة وتبرجها من أهم مايستثير الغريزة الجنسية ،فالملابس البراقة والحلى الجميلة ،تزيد من فتنة المرأة وجمالها مما يجعل القلوب تميل اليها ، قال تعالى : {ولايبدين زينتهن الا ماظهر منها}(١) ، وقال تعالى : {ولايضربن بأرجلهن ليعلم مايخفين من زينتهن}(٢) .

أما صوت المرأة ، فانه أحد مفاتنها ، ولحاسة السمع أهمية فى استثارة كوامن الغريزة فى الرجال لاتقل عن "أهمية حاسة البصر خاصة اذا تعمدت المرأة اثارة الرجل بأسلوب كلامها ونغمة صوتها"(٣) ، فالصوت الرقيق يثير خيالات الكثير من الرجال ويهيج شهواتهم ، قال تعالى حاثا النساء على الحرص والجد فى اسلوب كلامهن ونغمة أصواتهن أثناء الحديث مع الأجانب عنهم {يانساء النبى لستن كأحد من النساء ان اتقيتن فلاتخضعن بالقول فيطمع الذى فى قلبه مرض وقلن قولا معروفا}(٤) .

---

(١) النور : ٣١
(٢) النور : ٣١
(٣) الاسلام والمسألة الجنسية ، مرجع سابق ، ص ٢٠ .
(٤) الأحزاب : ٣٢

وهـذا الخطاب وان كان موجه للطاهرات زوجات رسول الله صلى الله عليه وسلم فانه شامل لكل النساء لأن "فى صوت المرأة حين تخضع وتترفق فى اللفظ مايثير الطمع فى قلوب ويهيج الفتنة فى قلوب" (١) ، وان كانت نغمة الصوت الرخيمة واللفظة الرقيقة تثير الشهوات ، وتطمع من فى قلبه مرض شهوة الزنى ، فان موضوع الحديث قد يطمع مثل أسلوبه أو أكثر "فلاينبغى أن يكون بين المرأة والرجل الغريب لحن ، ولا ايماء ، ولاهزل ، ولادعابة ، ولامزح ، كى لايكون مدخلا الى شىء آخر وراء ذلك من قريب أو بعيد" (٢) ، فاسلوب المرأة فى كلامها أو موضوع حديثها يجب أن يتسم بالحشمة والوقار ، والترفع عن الحديث المبتذل الذى يثير الشهوات والغرائز ، ويطمع السامع ويجعله يطمح الى ماهو أكثر من ذلك ، أما من قل حيائهن من النساء . فخرجن متبرجات سافرات ، أو اتخذن من الحجاب موضة للزينة ، واظهار المفاتن لاثارة الغرائز ، ولفت الأنظار فتلك صفة من صفات الجاهلية المذمومة . قال تعالى : {ولاتبرجن تبرج الجاهلية الأولى} (٣) .

---

(١) فى ظلال القرآن ، مرجع سابق ، ٢٨٥٩/٥ .
(٢) المرجع نفسه ، ٢٨٥٩/٥ .
(٣) الأحزاب : ٣٢

"يشير النص القرآني الى تبرج الجاهلية ، فيوحى بأن هذا التبرج من مخلفات الجاهلية التى يرتفع عنها من تجاوز عصر الجاهلية ، وارتفعت تصوراته ومثله ومشاعره ... والجاهلية ليست فترة معينة من الزمن ، وانما هى حالة اجتماعية معينة ، ذات تصورات معينة للحياة ، ويمكن أن توجد هذه الحالة ، ويوجد هذا التصور فى أى زمان وفى أى مكان ، فيكون دليلا على الجاهلية حيث كان ، وبهذا المقياس ، نجد أننا نعيش الآن فى فترة جاهلية عمياء ، غليظة الحس ، حيوانية التصور ، هابطة فى درك البشرية الى حضيض مهين" (١) .

فيجب أن يحذر نساء المسلمين اليوم من تقليد متبرجات جاهلية القرن العشرين ، والتى فاقت كل الجاهليات السابقة فى هبوطها ووقاحتها ، حتى ان المرأة باتت لاتستر من جسدها الامايزيد فى اثارة شهوة الناظرين اليها ، وتتفنن فى اظهار زينتها وعرض مفاتنها فى كل مكان ، فيانساء المسلمين ، لاتبرجن تبرج الجاهلية ، واحرمن على أنفسكن من تيارات الموضة الفاسقة التى لاترعى دينا ولاحياء ، قال صلى الله عليه وسلم : "صنفان من أهل النار لم أرهما ، قوم معهم سياط ، كأذناب البقر يضربون بها الناس ، ونساء كاسيات عاريات مميلات مائلات رؤوسهن كأسنمة البخت المائلة لايدخلن الجنة ولايجدن ريحها وان ريحها ليوجد من مسيرة كذا وكذا" (٢) .

---

(١) فى ظلال القرآن ، مرجع سابق ، ٢٨٦١/٥ .
(٢) مسلم ، ١٥٥/٨ .

(د) حرم الاختلاط والخلوة :

الاختلاط باب واسع لاستثارة الغريزة واستفزاز الشهوة ، والاسلام اذا أمر بغض البصر ، وفرض الحجاب ، ونهى عن التبرج لسد سبل الاستثارة ، فمن باب أولى أن يحرم الاختلاط ، لأنه يجمع بين سبل الاثارة السابقة الذكر ، فاذا اختلط الرجال والنساء ، فهل يمكن تحقيق الأمر بغض البصر عن مفاتن امرأة تجلس أمام الرجل أو بجواره ؟

ان الاختلاط لايتفق مع طبيعة الاسلام وروحه ، فالدين الذى يأمر المرأة بالحجاب ، ويمنعها من التبرج ، هل يسمح باختلاط الرجال والنساء ؟ ان فتنة الاختلاط فتنة مستوردة أدخلها أعداء الاسلام الى المجتمع المسلم ، بهدف تحقيق أغراض استعمارية ، لايمكن أن تتحقق ، الا بهدم المجتمع المسلم ، وتدمير أحضان الأمهات المربيات للأجيال ، مدعين أن الأمة الاسلامية لن تتقدم ، الا اذا استفادت من نصفها المعطل (النساء) واللاتى وضعهن الاسلام داخل سجن الحجاب وهذه دعوى باطلة من أساسها ، فاذا كان تقدم المسلمين مرهون بخروج النساء من هذا السجن (كما يدعون) ، فكيف استطاع المجتمع الاسلامى الأول بناء حضارة عظيمة ظلت قرون طويلة تقوم بدور رائد وقيادى مع بقاء النساء بعيدا عن الاختلاط بالرجال ومزاحمتهم فى أماكن العمل والشوارع... وغيرها ، وفى حين لم تكن هناك من وسائل التكنولوجيا والتطور مايساعد على توفير الأيدى العاملة ، فما كان يقوم به عشرة رجال أشداء ، فان رجلا واحدا يدير آلة ويوجهها يقوم بذلك بمفرده ، وحرم الاسلام الخلوة بين الجنسين لما فيها من اثارة للغرائز

وتسهيل لمقارفة الزنى ، قال صلى الله عليه وسلم : "لايخلون رجل بامرأة الا ومعها محرم ، ولاتسافر المرأة الا مع ذى محرم..." (١) ، وقال صلى الله عليه وسلم : "اياكم والدخول على النساء ، فقال رجل من الانصار : يارسول الله افرأيت الحمو قال : الحمو الموت" (٢) .

(هـ) تحريم اشاعة الفاحشة :

كثرة ذكر الفاحشة واشاعتها بين أفراد المجتمع ، بأى وسيلة من وسائل نشرها سواء عن طريق التحدث بها أو عن طريق المجلات والأفلام الهابطة والمثيرة للغرائز ، والتى تلبس سبل الوقوع فى الرذيلة حللا قشيبة زاهية ، وتجعل من التقاء الجنسين أمرا طبيعيا وحقا من حقوق الشباب والفتيات ، وتثير شهواتهم وتستفز غرائزهم ، كل ذلك يؤدى الى التقليل من احساس النفوس ببشاعة الفاحشة و"يوحى الى النفوس المتحرجة من ارتكاب الفعلة أن جو الجماعة كله ملوث ، وان الفعلة فيها شائعة . فيقدم عليها من كان يتحرج منها ، وتهون فى حسه بشاعتها بكثرة ترددها وشعوره بأن كثيرين غيره يأتونها ... والجماعة تصبح وتمسى وهى تتنفس فى ذلك الجو الملوث الموحى بارتكاب الفاحشة" (٣) .

قال تعالى : {إن الذين يحبون أن تشيع الفاحشة فى الذين آمنوا لهم عذاب أليم فى الدنيا والآخرة والله يعلم وأنتم لاتعلمون} (٤) ، لذا شدد الاسلام عقوبة القذف منعا من

---

(١) مسلم ، ١٠٤/٤ .
(٢) المرجع نفسه ، ٧/٧ .
(٣) فى ظلال القرآن ، مرجع سابق ، ٢٤٩٠/٤ .
(٤) النور : ١٩

اشاعة الفاحشة قال تعالى : {والذين يرمون المحصنات ثم لم يأتوا بأربعة شهداء فاجلدوهم ثمانين جلدة ولاتقبلوا لهم شهادة أبدا وأولئك هم الفاسقون ، الا الذين تابوا من بعد ذلك وأصلحوا فان الله غفور رحيم} (١) .

وقال تعالى : {ان الذين يرمون المحصنات الغافلات المؤمنات لعنوا فى الدنيا والآخرة ولهم عذاب عظيم} (٢) ، فالجماعة "المسلمة لاتخسر بالسكوت عن تهمة غير محققة ، كما تخسر بشيوع الاتهام والترخيص فيه ، وعدم التحرج من الاذاعة به ، وتحريض الكثير من المتحرجين على ارتكاب الفعلة التى كانوا يستقذرونها ، ويظنونها ممنوعة فى الجماعة أو نادرة" (٣) . ان الاجتراء على قذف النساء المؤمنات فيه اشاعة للفاحشة وهدم لأقدس العلاقات الاجتماعية بين الأفراد ، فالزوج يشك فى زوجته والأب فى ابنته ، والأخ فى أخته ، فكيف ظننا بمجتمع تكون فيه العلاقات الاجتماعية بهذا الشكل ؟ لذلك لم يقبل الاسلام بقول أى قائل فى عفة وطهارة الانسان ، بل طالب بوجود أربعة شهداء على مقارفة الشخص لجريمة الزنى ، كما يحرم الاسلام ذكر أو وصف العلاقات الجنسية بين الجنسين حتى وان كان ذلك تحت ظل الشرعية ، وداخل اطار تنظيم تصريفها الذى يدعو اليه الاسلام ، فقد حرم الاسلام أن يمارس الرجل أو المرأة الجنس مع حليله ، ثم يشيع وصف ذلك بين أفراد المجتمع ، لما فى ذلك من اثارة للغريزة ، ولما يتركه ذلك الوصف من خيالات وصور معينة فى أذهان السامعين ، قال صلى

---

(١) النور : ٤،٥
(٢) النور : ٢٣
(٣) فى ظلال القرآن ، مرجع سابق ، ٢٤٩١/٤ .

الله عليه وسلم : "ان من شر الناس عند الله منزلة يوم القيامة الرجل يفضى الى امرأته وتفضى اليه ثم ينشر سرها".(١)

وروى أبوهريرة رضى الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم سأل : "... هل منكم الرجل اذا أتى أهله فأغلق عليه بابه وألقى عليه ستره واستتر بستر الله ، قالوا نعم قال : ثم يجلس بعد ذلك فيقول فعلت كذا وكذا قال : فسكتوا قال : فأقبل على النساء فقال : هل منكن من تحدث فسكتن ، فجثت فتاة كعاب على أحد ركبتيها وتطاولت لرسول الله صلى الله عليه وسلم ليراها ويسمع كلامها ، فقالت : يارسول الله انهم ليتحدثون ، وانهن ليتحدثنه ، فقال : هل تدرون مامثل ذلك ؟ فقال : انما ذلك مثل شيطانة لقيت شيطانا فى السكة فقضى منها حاجته والناس ينظرون اليه" .(٢)

واهتمام الاسلام بسد منافذ الاثارة الجنسية ، وتهيج الشهوة ، يسهم بشكل فعال فى حفظ المجتمع طاهرا بعيدا عن التردى فى أوحال الرذيلة ، ومقارفة جريمة الزنى وهو بذلك يحقق هدفين هما :

(١) الحفاظ على المجتمع المسلم نظيفا طاهرا بعيدا عن الفاحشة ، وتهيئة جو العفاف للأفراد ، ومساعدتهم على الالتزام بالبعد عن الفاحشة .

(٢) تجنيب أفراد المجتمع أضرار الاثارة الجنسية النفسية والعقلية ، والاجتماعية والصحية .

---

(١) مسلم ، ١٥٧/٤ .
(٢) أبو داود ، ٢٥٤/٢ .

أضرار الاثارة الجنسية :

(أ) الأضرار النفسية والعقلية :

(١) الاثارة دون تفريغ ، تؤدى الى اصابة الفرد ، وبشكل خاص الرجل بالقلق ، والاكتئاب ، والحرمان من الاطمئنان والاستقرار النفسى

(٢) اضطراب التفكير ، وعدم اكتمال الشخصية ، وعدم انسجام السلوك .

(٣) ان تعدد عوامل الاثارة الجنسية ، وعدم الاعانة على تصريفها ، بتسهيل الزواج ، يؤدى الى شلل فى النشاط الحياتى للمجتمع .

(٤) ايجاد نوع من الصراع النفسى للفرد ، بين مايؤمن به وبين ماهو واقع .(١)

(ب) الأضرار الجسدية والصحية :

تترك الاثارة الجنسية أضرارا خطيرة على الغدة الجنسية فى الرجال (البروستاتا) وهى غدة مهمة فى الحياة التناسلية وتقع فى الجزء السفلى من الجسم محيطه بعنق المثانة ، ويخترقها مجرى السائل البولى ، لذا يمتد تاثيرها على الجهاز البولى والتناسلى ، فاذا تمت الاستثارة ولم يعقبها استجابة وتفريغ فان غدة البروستاتا تحتقن ومن ثم تتضخم ، فيزداد الضغط على القضيب ويضيق مجرى البول ، ويحدث التهاب يصاحبه شعور بالحرقان ، وتصبح عملية التبول

(١) الاسلام والمسألة الجنسية ، مرجع سابق ، ص ٣٤-٣٥ .

غير مريحة ومتقطعة ، كما تؤدى الاستثارة الى توتر عصبى وارتفاع فى ضغط الدم ، وتقلص فى الخميتين والحويصلات المنوية (١) .

وقد يستجيب البعض الى تفريغ الشحنة الجنسية الناتجة عن الاستثارة بطريقة مداعبة الأعضاء التناسلية (العادة السرية ، الاستمناء) فيقعون فريسة لأضرارها الجسمية والنفسية ، حيث تسبب انحطاطا جسديا وعقليا وظهور حب الشباب ، وضعف البصر ، وهبوط الوزن ، والعجز الجنسى ، ووقف النمو (٢) .

أما اضرار العادة السرية (الاستمناء) النفسية فهى اخطر وأكبر ، حيث تسبب الكآبة النفسية ، والانطواء ، وضعف الشخصية ، وقد تسبب العنة النفسية وتفقد الانسان الشعور باللذة عند ممارسة الجنس وسرعة القذف وعند الافراط فيها يقل انتاج المنى ، ويضعف الأداء الجنسى ، نتيجة التكيف على انماط غير طبيعية للاثارة الجنسية ومواطنها ، وأوقاتها وطرق الاستجابة لها ، كما قد تؤدى هذه الممارسة الشاذة للجنس الى ايذاء المخيلة ، حيث أن ممارستها تتطلب بذل جهد كبير لاستحضار المخيلات التى تساعد على اتمام ممارستها (٣) .

رابعا : تشريع العقوبات البدنية :

لم يفرض الاسلام العقوبات البدنية الا بعد أن اتخذ من القواعد والاحتياطات مايكفل التقليل من الظاهرة الاجرامية ،

---

(١) الاسلام والمسألة الجنسية ، مرجع سابق ، ص ٣٥-٣٨ .
(٢) الاسلام والجنس ، مرجع سابق ، ص ٥١ .
(٣) المرجع نفسه ، ص ٥١ .

فالعقوبة ليست هدفا للاسلام فى ذاتها ، وانما تستهدف بقاء المجتمع طاهرا نقيا ، واصلاح الأفراد فالعقوبات موانع قبل الفعل زواجر بعده أى العلم بشرعيتها يمنع الاقدام على الفعل ، وايقاعها بعده يمنع العودة اليه .(١)

"فاقتران المحظورات الشرعية بعقوبات ، من شأنها أن تخيف من يريد الشر وترهب من تسول له نفسه ارتكاب الجرائم فتردعه عن اقترافها ، وتمنعه من الاقتراب منها ، فالعقوبة كرادع عن الجريمة تجد سندها فى غريزة الخوف عند الانسان ، وفيما جبل عليه من حرص على كف الأذى عن نفسه".(٢)

وتحقق العقوبات البدنية فى الاسلام هدفين هما :

(١) حماية المجتمع وحفظ أمنه واستقراره ، والمحافظة على مصالح أفراده فاقامة الحد يعود بفوائد اجتماعية واقتصادية وصحية كبيرة على المجتمع . قال صلى الله عليه وسلم : "حد يعمل فى الأرض ، خير لأهل الأرض من أن يمطروا أربعين مباحا".(٣)

(٢) اصلاح الأفراد الذين انحرفوا الى طريق الشر ، والعودة بهم الى السلوك السوى الذى يضمن عودتهم الى الحياة الاجتماعية الصحيحة ، فالعقوبات بالنسبة لهؤلاء "أدوية نافعة يصلح الله بها مرض القلوب وهى من رحمة الله بعباده ورأفته بهم".(٤)

---

(١) فتح القدير ، ١١٢/٤-١١٤ .
(٢) المدخل لدراسة الشريعة الاسلامية ، د. عبد الكريم زيدان ، ص ٤٠١ .
(٣) صحيح الجامع الصغير ، مرجع سابق ، ٩٨/٣ .
(٤) مجموعة فتاوى شيخ الاسلام أحمد بن تيمية ، جمع وترتيب عبد الرحمن بن محمد بن قاسم ، ٢٩٠/١٥ .

ومن مرض القلوب شهوة الزنى ، والميل الى تصريف الطاقة الجنسية خارج حدود الاطر التى رسمها الاسلام لذلك ، شرع الاسلام عقوبات بدنية لمن تسول له نفسه تجاوز حدود الله فى اشباع غريزته الجنسية ، وردعا لأصحاب النفوس الضعيفة من مقارفة جرائم الجنس ، ومن تلك العقوبات نذكر :

(١) عقوبة جريمة الزنى :

تختلف عقوبة الزنى تبعا لحال مرتكبها ، فاذا كان مرتكبها بكرا (غير متزوج) فان عقوبته الجلد . قال تعالى {الزانية والزانى فاجلدوا كل واحد منهما مائة جلدة ولاتأخذكم بهما رأفة فى دين الله ان كنتم تؤمنون بالله واليوم الآخر وليشهد عذابهما طائفة من المؤمنين}(١) ، ويضاف أيضا الى جلد مقترف جريمة الزنى اذا كان بكرا نفى عام ، قال صلى الله عليه وسلم : "خذوا عنى خذوا عنى قد جعل الله لهن سبيلا البكر بالبكر جلد مائة ونفى سنة ..."(٢) .

اما اذا قارف جريمة الزنى محصن (متزوج) فان عقوبته فى الاسلام أشد وهى الرجم بالحجارة حتى الموت ، قال صلى الله عليه وسلم : "والثيب بالثيب جلد مائة والرجم"(٣) ، وقال صلى الله عليه وسلم : "لايحل دم امرىء مسلم الا باحدى ثلاث رجل زنى بعد احصان ..."(٤) ، وقد ثبت أن رسول الله صلى الله عليه وسلم رجم (ماعز ، والغامدية ، واليهودى واليهودية) حد على زناهم .

(٢) عقوبة اللواط :

العلماء فى عقوبة مقارفة جريمة اللواط على ثلاثة

---

(١) النور : ٢
(٢) مسلم ، ١١٥/٥ .
(٣) المرجع نفسه ، ١١٥/٥ .
(٤) صحيح الجامع الصغير ، مرجع سابق ، ٢٢٠/٦ .

مذاهب :

(أ) مذهب القائلين بالقتل مطلقا وهو مذهب مالك وأحمد وقول للشافعي سواء كان بكرا أو ثيبا فاعلا أو مفعول به ، وهو قول مروي عن أبي بكر وعمر وابن عباس رضي الله عنهم .

(ب) مذهب القائلين بأن حده كحد الزنى : وهو مذهب الشافعي وهو قول بعض التابعين كعطاء ، وقتادة ، والنخعي وسعيد بن المسيب وغيرهم .

(ج) مذهب القائلين بالتعزير وهو مذهب الأحناف .

وقد رجح العلامة الشوكاني المذهب الأول القاضي بالقتل وضعف ماسواه من مذهب الشافعية والأحناف .(١)

وقد روى عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال : "من وجدتموه يعمل عمل قوم لوط فاقتلوا الفاعل والمفعول به"(٢) ، وشناعة هذه الفعلة وعظم جرمها يستدعي هذا العقاب الشديد للقضاء عليها ، وتخليص المجتمع من اضرارها الاجتماعية والصحية .

(٣) عقوبة السحاق واتيان البهائم :

السحاق هو اتيان المرأة المرأة ، وعقوبته التعزير ، اما اتيان البهائم فالجمهور على أن حده التعزير ، الا بعض ماروى عن الامام أحمد انه يقتل الفاعل وتقتل البهيمة قال صلى الله عليه وسلم : "من أتى بهيمة فاقتلوه واقتلوها معه"(٣) ، والرأي الراجح هو رأي الجمهور أن حده التعزير .(٤)

---

(١) تفسير آيات الأحكام ، مرجع سابق ، ٢/٤١-٤٥ .
(٢) صحيح الجامع الصغير ، مرجع سابق ، ٥/٣٦٦ .
(٣) المرجع نفسه ، ٥/٢٢٢ .
(٤) تفسير آيات الأحكام ، مرجع سابق ، ٢/٤٥ .

(٤) عقوبة اشاعة الفاحشة :

اهتم الاسلام بمنع اشاعة الفاحشة بين أفراد المجتمع ، وشدد فى عقوبة القذف ، ليمنع الألسن عن اتهام أفراد الأمة جزافا دون دليل على ذلك قال تعالى {والذين يرمون المحصنات ثم لم يأتوا بأربعة شهداء فاجلدوهم ثمانين جلدة ولاتقبلوا لهم شهادة أبدا وأولئك هم الفاسقون الا الذين تابوا من بعد ذلك وأصلحوا فان الله غفور رحيم}(١) ، ولعن الله من يفعل ذلك قال تعالى : {ان الذين يرمون المحصنات الغافلات المؤمنات لعنوا فى الدنيا والآخرة ولهم عذاب عظيم}(٢) . وتوعد الله سبحانه وتعالى الذين يحبون أن تشيع الفاحشة فى الذين آمنوا بالعذاب فى الدنيا والآخرة ، قال تعالى : {ان الذين يحبون أن تشيع الفاحشة فى الذين آمنوا لهم عذاب أليم فى الدنيا والآخرة والله يعلم وأنتم لاتعلمون}(٣) .

رابعا : ضبط وتنظيم طرق اشباع الغريزة الجنسية :

ضبط الاسلام ونظم طرق تصريف الطاقة الجنسية ، فلم يترك للانسان حرية اطلاق العنان لغرائزه وشهواته يشبعها كيف ومتى شاء ، بل شرع طرقا لتحقيق اشباع الغريزة تتفق ونظرته الى الجنس وأهدافه تتسم بالانسانية والسمو وتحقق الغايات الجسدية والانسانية لهذه الطاقة ، فنظمها داخل اطر تحقق الاشباع الحسى والنفسى للانسان ، فشرع الزواج الذى يمكن عن طريقه صرف الطاقة الجنسية دون الاضرار بالمجتمع ، ووقايته

---

(١) النور : ٤، ٥
(٢) النور : ٢٣
(٣) النور : ١٩

من أضرار الفوضى الجنسية المدمرة ، فالزواج يضفى على العلاقة الجنسية بين الزوجين احساسا نفسيا ممتعا يضاف الى المتعة الجسدية ، وهو الشعور بالسكن والمودة والرحمة قال تعالى : {ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم ازواجا لتسكنوا اليها وجعل بينكم مودة ورحمة ان فى ذلك لآيات لقوم يتفكرون} (١) .

وقال تعالى : {هو الذى خلقكم من نفس واحدة وجعل منها زوجها ليسكن اليها ...} (٢) .

وقال تعالى : {... هن لباس لكم وأنتم لباس لهن ...} (٣).

ان هذا الاحساس الذى يصاحب المتعة الجسدية أثناء الالتقاء الجنسى بين الزوجين سوف ينعكس ولاشك على نتاج هذا اللقاء ، فالطفل الذى يولد فى هذه الأحاسيس سيجد أسرة تشيع فيها روح المودة ، والرحمة ، والعطف ، والتفاهم ، فيجد مربا مهيأ لاستقباله وتوجيهه وارشاده ، وأسرة تفرح بمقدمه وتسعى لراحته . بعكس اللقاء الآثم ، فان نتاجه سيلقى الضياع والذلة ، لذا حث الاسلام على الزواج ورغب فيه قال تعالى : {فانكحوا ماطاب لكم من النساء ...} (٤) ، وقال تعالى {وانكحوا الايامى منكم والصالحين من عبادكم وامائكم} (٥) ، وقال صلى الله عليه وسلم : "الدنيا متاع وخير متاع الدنيا المرأة الصالحة" (٦) . وقال صلى الله عليه وسلم حاثا الشباب

---

(١) الروم : ٢١
(٢) الأعراف : ١٨٩
(٣) البقرة : ١٨٧
(٤) النساء : ٣
(٥) النور : ٣٢
(٦) مسلم ، ١٨٧/٤ .

على الزواج ، وهم أكثر الناس حاجة الى تصريف الطاقة واطفاء رغبتها "يامعشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج فانه أغض للبصر وأحصن للفرج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فانه له وجاء" (١) ، وقال صلى الله عليه وسلم حاثا على النكاح ومعاتبا لبعض من أراد اعتزال النساء ، ومظهرا أن النكاح سنة من سننه صلى الله عليه وسلم : "... والله انى لأخشاكم لله وأتقاكم له ، لكنى أصوم وأفطر وأصلى وأرقد ، وأتزوج النساء فمن رغب عن سنتى فليس منى" (٢) ، وقال صلى الله عليه وسلم : "من تزوج فقد استكمل نصف الايمان فليتق الله فى النصف الباقى" (٣) ، ونهى صلى الله عليه وسلم عن التبتل (ترك النكاح) ، عن سعيد بن المسيب قال سمعت سعد بن أبى وقاص يقول : "رد رسول الله صلى الله عليه وسلم على عثمان ابن مظعون التبتل ولو أذن له لاختصينا" (٤) .

ويرى بعض العلماء وجوب النكاح على القادر عليه ، ومنهم الامام أحمد الذى يرى وجوب النكاح على الاطلاق ، ونقل عنه أيضا أنه يجب فى العمر مرة ، ويقول ابن قدامة : "والمشهور فى المذهب أنه ليس بواجب الا أن يخاف على نفسه الوقوع فى محظور بتركه فيلزمه اعفاف نفسه وهو قول أكثر الفقهاء" (٥) ، وعندما شرع الاسلام النكاح وحث عليه ، لم يترك للأهواء والمصالح وضع قواعده وأسسه وأحكامه بل ضبط ذلك بقواعد وأسس وأحكام تحقق مقاصده وأهدافه وتسمو به عن

---

(١) البخارى ، ١١٧/٦ ، مسلم ، ١٢٨/٤ .
(٢) البخارى ، ١١٦/٦ ، مسلم ، ١٢٩/٤ .
(٣) صحيح الجامع الصغير ، مرجع سابق ، ٢٦٩/٥ .
(٤) البخارى ، ١١٩/٦ .
(٥) المغنى ، مرجع سابق ، ٣٣٨/٧ .

التصور الحيوانى ، فرسم عن طريق هذه الأحكام والقواعد السبيل الأمثل لحياة زوجية سعيدة ، ومن هذه القواعد والأسس نذكر :

(١) تحريم مناكحة الزناة :

قال تعالى : "الزانى لاينكح الا زانية أو مشركة والزانية لاينكحها الا زان أو مشرك وحرم ذلك على المؤمنين} (١) .

وعن عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده ان مرثد بن أبى مرثد الغنوى ، كان يحمل الاسارى بمكة ، وكان بمكة بغى يقال لها عناق ، وكانت صديقته ، قال : جئت الى النبى صلى الله عليه وسلم فقلت يارسول الله أنكح عناق ، قال فسكت عنى فنزلت {والزانية لاينكحها الا زان أو مشرك} فدعانى فقرأها على وقال : "لاتنكحها" (٢) ، وفى تحريم مناكحة الزناه فوائد صحية كبيرة ، فكما عرفنا سابقا أن الأمراض الجنسية تجد فى الزناه مستقرها ، وتنتقل عن طريقهم الى من يعاشرهم ويمارس معهم الجنس ، لذا فزواج العفيفة من الزانى قد ينقل أمراضا جنسية ، ويبتليها بها ، وكذلك زواج الزانية من العفيف . ولايقتصر البلاء على الزوجين بل ينتقل الى نسلهم ، ويكتوى هذا النسل بويلات الأمراض الجنسية دون ذنب اقترفه ، وتستمر المأساة حيث ان هذا النسل سينقل الأمراض الى من يرتبط معهم بالزواج وهكذا .

---

(١) النور : ٣
(٢) أبو داود ، ٢٢٠/٢ .

(٢) تحريم الممارسة الجنسية فى أوقات معينة :

الاسلام وهو يبيح للزوجين اشباع غريزتهم الجنسية ، والحصول على المتعة الحسية مع بعضهما الا أنه يسمو بهذه الغريزة عن الحيوانية والقذارة والأذى فحرم ممارسة الجنس بين الزوجين أثناء فترة الحيض والنفاس .

والحيض "دم طبيعة وجبلة ... يرخيه الرحم اذا بلغت المرأة فى أوقات معتادة وهو دم طبع الله النساء وجبلهن عليه" (١) ، "وهو دم طبيعى ليس له سبب من مرض أو جرح أو سقوط أو ولادة ، وبما أنه دم طبيعى فانه يختلف بحسب حال الأنثى وبيئتها وجوها ، ولذلك تختلف فيه النساء اختلافا ظاهرا" (٢) ، قال تعالى : {ويسألونك عن المحيض قل هو أذى فاعتزلوا النساء فى المحيض ولاتقربوهن حتى يطهرن فاذا تطهرن فاتوهن من حيث أمركم الله ان الله يحب التوابين ويحب المتطهرين} (٣).

"وعن أنس رضى الله عنه أن اليهود كانوا اذا حاضت المرأة فيهم لم يواكلوها ولم يجامعوهن فى البيوت ، فسأل أصحاب النبى صلى الله عليه وسلم النبى صلى الله عليه وسلم فانزل الله عز وجل : {ويسألونك عن المحيض قل هو أذى فاعتزلوا النساء فى المحيض} الى آخر الآية ، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم : اصنعوا كل شىء الا النكاح ، فبلغ ذلك اليهود فقالوا : مايريد هذا الرجل أن يدع من أمرنا شيئا الا خالفنا فيه ..." (٤) .

---

(١) المغنى ، مرجع سابق ، ٣١٣/١ .
(٢) رسالة فى الدماء الطبيعية للنساء ، محمد صالح العثيمين ، ص ٥ .
(٣) البقرة : ٢٢٢
(٤) مسلم ، ١٦٩/١ .

ويجرى على النفساء من الأحكام مايجرى على الحائض ،(١) فيحرم ممارسة الجنس معها . وفى ممارسة الجنس مع الحائض والنفساء أذى جسمى ونفسى على صحة الانسان نذكر منه :

(١) دم الحيض بيئة صالحة لنمو الميكروبات ، التى قد تصيب الرجل بالتهابات فى مجرى البول والبروستاتا .

(٢) تتحول طبيعة المهبل فى حالة الحيض من الحامضية الى القلوية ، مما يؤدى الى القضاء على بكتريا دود رلاين ، وهى بكتريا نافعة تحول السكر الى حمض اللكتيك الذى يقضى على أى جراثيم تتسلل الى الرحم .

(٣) فى حالة الحيض يكون النسيج المبطن لجدار عنق الرحم معرضا للجروح وسهل الاقتحام ، فلو دخل رأس الحيوان المنوى فى هذه الخلايا ، فان بامكانه احداث تغيرات فى خواص الحمض النووى داخل الخلايا ، ويجعلها أكثر قابلية للتغيرات السرطانية .

(٤) فى فترة الحيض تكون الأوعية الدموية داخل الرحم مفتوحة ، مما قد يؤدى الى دخول أجزاء من محتويات تجويف الرحم الى هذه الأوعية ، نتيجة انقباضات الرحم التى تحدث خلال العلاقة الجنسية ، فتتسلل هذه المحتويات الى أجزاء الجسم المختلفة حيث تنمو وتسبب أوراما ينتج عنها نزيف وقت العادة الشهرية .

---

(١) العدة فى شرح العمدة ، بهاء الدين عبد الرحمن بن ابراهيم المقدسى ، ص ٥٧ .

(٦) تتأثر حالة المرأة النفسية أثناء الطمث ، وتسوء أخلاق بعضهن ، ويقل افراز الهرمون الذى ينمى الاثارة الجنسية ، ويزداد افراز الهرمون المثبط للميل الجنسى فتكون المرأة غير راغبة فى العملية الجنسية وغير مقبلة عليها .

(٧) تكون المرأة بعد وضع الحمل عرضه للاصابة بأمراض متعددة ، حيث أن جروح نفاسها مستعدة للتسمم وأعضاؤها التناسلية فى حركة تقلص للعودة الى الحالة الأصلية ، مما يؤدى الى اختلال فى نظام الجسم كله (١) .

ويمنع الاسلام ممارسة الجنس مع الحائض والنفساء بعد انتهاء حدوثهما حتى تغتسل المرأة وتتنظف وتستعد لممارسته (٢) .

(٣) حرم الاسلام الممارسات الشاذة مع الزوجة :
قال تعالى : {فأتوهن من حيث أمركم الله} (٣) .

---

(١) نظرات اسلامية على الأمراض الجلدية والتناسلية ، مرجع سابق ، ص ٦٣-٦٦ ، التداوى بالقرآن ، عبد المنعم قنديل ، ص ٧٦-٧٧ ، لماذا حرم الله هذه الأشياء ، مرجع سابق ، ص ٦٥-٦٦ .
(٢) المغنى ، مرجع سابق ، ٣١/١ .
(٣) البقرة : ٢٢٢

"قال مجاهد سألت ابن عباس عن قوله تعالى {فأتوهن من حيث أمركم الله} فقال تأتيها من حيث أمرت أن تعتزلها يعنى فى الحيض" (١) .

وقال صلى الله عليه وسلم : "من أتى كاهنا فصدقه بما يقول ، أو أتى امرأة حائضا ، أو أتى امرأة فى دبرها ، فقد برئ مما أنزل على محمد" (٢) .

وقال صلى الله عليه وسلم : "لاينظر الله الى رجل جامع امرأته فى دبرها" (٣) .

وفى اتيان المرأة فى دبرها أضرار صحية كبيرة للمرأة وللرجل ، فالوطء فى الدبر يضر بالرجل حيث لايحدث الانزال الكامل للمنى ، وتحتقن البروستات احتقانا شديدا وكذلك الأعضاء التناسلية الأخرى مما يسبب آلاما شديدة فى منطقة العجان والخصيتين (٤) . كما يتسبب اتيان المرأة فى دبرها فى اصابتها بأمراض اللوطيين ، وتتلوث عن طريقه الأجهزة التناسلية للمرأة والرجل ، وتفقد طهارتها ونقائها ، وتصبح مرتعا للجراثيم المنقولة عن طريق فضلات الأمعاء .

خامسا : الحث على الاستعفاف :

يحث الاسلام المسلم على السيطرة على شهواته ، وعدم اطلاق العنان لها واشباعها كيفما اتفق ، فاذا لم يتيسر الطريق المشروع والنظيف لتصريفها فعليه بالصبر ، والعفة ،

---

(١) الطب النبوى ، مرجع سابق ، ص ٢٠٣ .
(٢) صحيح الجامع الصغير ، مرجع سابق ، ٥/٢٢٤ .
(٣) المرجع نفسه ، ٦/٢٥٤ .
(٤) نظرات اسلامية على الأمراض الجلدية والتناسلية ، مرجع سابق ، ص ٥٩ .

والترفع عن التلطخ بأدران الرذيلة ، قال تعالى : {وليستعفف الذين لايجدون نكاحا حتى يغنيهم الله من فضله }(١) .

ووجه رسول الله صلى الله عليه وسلم الى علاج يساعد على كسر حدة الشهوة عند الانسان ريثما يتم له سلوك الطريق الصحيح لاشباع غريزته وشهوته ، قال صلى الله عليه وسلم : "يامعشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج فانه أغض للبصر وأحصن للفرج ، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فانه له وجاء "(٢) .

فالصوم يربى ارادة الانسان ويغرس فيه ملكة الصبر ، فهو يصبر على الجوع والعطش ، فتنمو فى نفسه القدرة على الصبر عن الشهوات الأخرى ، ومنها الشهوة الجنسية ، وللصيام دور كبير فى تهذيب الغريزة الجنسية والتخفيف من حدتها عن طريق الروحانية التى يعيشها الصائم والتى تبتعد به عن المثيرات التى قد تهيج الشهوة الجنسية ، ويصبح الفرد حذرا من الوقوع فى دائرة الحرام "وينشأ لديه رد فعل شديد فى عقله الباطن يدفعه الى الترفع عن الموبقات والفرار من المنكرات على اختلاف صورها ، ومجاهدة نفسه حتى يظل على طهارته وعفته بعد أن ذاق حلاوة الطهارة والعفة بفضل الصيام "(٣) .

مما سبق فى هذا المبحث ، يتضح حرص الاسلام على صحة الأفراد ، ووقايتهم من أضرار الفوضى الجنسية الصحية

---

(١) النور : ٣٣

(٢) البخارى ، ١١٧/٦ ، مسلم ، ١٢٨/٤ .

(٣) الوجيز فى الطب الاسلامى ، د. هشام ابراهيم الخطيب ، ص ١٧٩ .

والنفسية والاجتماعية ، وبقائه نقيا طاهرا صحيحا تتسامى فيه العلاقات الجنسية لتصبح أداة بناء نفسى واجتماعى للأفراد لا أداة تدمير صحى واجتماعى ونفسى لهم ، فممارسة الجنس عن الطريق الذى رسم الاسلام أهدافه وحدد ضوابطه ونظم أحكامه ووسائله ، يحقق الاشباع الجسدى والنفسى للفرد ، ويحفظ على الأمة كيانها ، ويمدها باحتياجاتها من الأفراد الأصحاء نفسيا وجسميا .

التطبيقات التربوية .

سبق الحديث في بداية هذا المبحث عن أثر العلاقة الجنسية وسلامتها على صحة الانسان ، فقد أصبحت الأمراض الجنسية أحد أهم الأمراض التي تؤثر على صحة الانسان البدنية والنفسية وصحة بيئته الاجتماعية ، وصحة وسلامة هذه العلاقة تنطلق من تصورات واتجاهات الانسان نحوها ، فقد اعتبرها البعض هدفا للمتعة وتحقيق اللذة ، فانطلق في اشباعها انطلاقا حيوانيا الهدف منه اشباع الرغبة وتحقيق اللذة كيفما اتفق ، وترفع عنها البعض باعتبارها نجس ورجس ، فعارضوا بذلك فطرة الانسان ، أما الاسلام فكانت نظرته الى الجنس نظرة معتدلة متوازنة فلم "يكن الاسلام (ابيقوريا) في اطلاقه الغرائز والشهوات من غير تنظيم ولاتكييف ، ولم يكن كذلك (رواقيا) في فرض المثليات واعدام المتطلبات الحسية في الانسان" (١) ، بل اعتبر الجنس "احدى الطاقات الفطرية في تركيب الانسان ، يجب أن يتم تصريفها والانتفاع بها في اطار الدور المحدد لها" (٢) .

---

(١) الجنس والاسلام ، مرجع سابق ، ص ٢٣ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ٢٦ .

المعلومات الجنسية والتربية الجنسية :

قبل الحديث عن التربية الجنسية نجد أن هناك تساؤلات تطرح نفسها عند الحديث عن التربية الجنسية وهى : هل يكفى اعطاء المعلومات الجنسية فى تكوين مفاهيم وتصورات صحيحة عن الجنس عند الفرد ؟ ومن كيفية عرض هذه المعلومات ؟ ومتى تعرض ؟ وكيف ؟ ومامقدارها ؟ كل هذه التساؤلات تفرض نفسها قبل الحديث عن التربية الجنسية ، ودور التربية فى الصحة الجنسية .

تتبنى بعض المجتمعات الحديثة وجهة النظر القائلة بتثقيف الطفل جنسيا منذ سن مبكر جدا ، حيث ان السنوات الست الأولى من أعمارهم هى التى تحدد مشاعرهم ومواقفهم من الجنس ، والست سنوات الثانية (٦ ــ ١٢) سنة تتحدد فيها المثاليات الجنسية داخل نفسية الطفل ، وأما الست سنوات الثالثة (١٢ ــ ١٨) سنة فتحدد العادات الجنسية للمراهق .(١) ففى الست السنوات الأولى يكون على الأسرة مسؤولية اعطاء الطفل المعلومات الجنسية ، وعليها الاجابة على أسئلة الطفل الجنسية التى يطرحها بكل صراحة ووضوح ، وأهم هذه الأسئلة تتركز فى :

(١) من أين جئنا ؟

(٢) كيف خرجنا الى الحياة ؟

(٣) كيف دخلنا الى هذا المكان الذى خرجنا منه للحياة ؟

وتنصح الدراسات الحديثة بالاجابة على هذه الأسئلة

---

(١) الطب والجنس ، د. مدحت عزيز شوقى ، ص ١٨١ .

اجابة واضحة وصريحة بحيث تكون اجابة السؤال الأول مثلا لقد كبرت ونموت فى بطن أمك .

أما اجابة السؤال الثانى فتكون على النحو التالى مثلا لقد نموت فى مكان معين داخل بطنى ، وخرجت من فتحة معينة توجد فى الأمهات فقط بين فتحتى البول والبراز ، وعند سؤال الطفل للسؤال الثالث والذى يمكن أن تكون اجابته على النحو التالى ، ان وجوده فى هذا المكان كان نتيجة التقاء حيوان منوى صغير من الوالد ، وبويضة صغيرة داخل بطن الأم ، أما وان سأل الطفل عن كيفية وصول الحيوان المنوى الى الأم ، فان الدراسات الحديثة تدعو الى أن تكون الاجابة صريحة وواضحة ومباشرة تشرح كيفية وصول الحيوان المنوى الى الأم وان ذلك جاء نتيجة التقاء وتداخل أعضاء الوالدين التناسلية . ويمكن زيادة فى التوضيح تشبيه ذلك بالأصابع (١) .

وترى الدراسات الحديثة ان المعلومات الجنسية التى تعطى للطفل فى الست سنوات الثانية (٦ ــ ١٢) تلعب المدرسة فيها دورا أساسيا وكبيرا لذا يجب أن تدور عملية التثقيف الجنسى فى المدرسة على ثلاث محاور هى :

(١) اعطاء المعلومات الجنسية السليمة والواضحة للطفل .

(٢) أن يشعر الطفل بالاطمئنان والراحة لانتمائه الجنسى .

(٣) أن يحدث حوار واع بين الطفل ومعلميه يكون الغرض منه استيعاب الحقائق والمفاهيم الجنسية بعيدا عن الخجل أو الغموض (٢) .

---

(١) الطب والجنس ، مرجع سابق ، ص ١٨٢-١٨٣ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ١٨٤ .

أما الست سنوات الثالثة (١٢ – ١٨) وهى فترة البلوغ والمراهقة فان أسئلة الجنس تزداد ، وترافقها مواجهة مشكلة العادة السرية ، وتدعو الدراسات الحديثة فى هذه الحالة الى أن "نعلمهم مانعرفه نحن عن الجنس ، نعلمهم طباعنا الجنسية ، ونعلمهم الابعاد الدينية والخلقية ، لأن معظم الأسئلة فى هذه المرحلة تدور حول الخطئ والصواب تجاه التصرفات الجنسية" (١) ، "والذى يجب أن يعرفه المدرسون فى هذه المرحلة الذين يتعاملون مع المراهقين فى هذه المرحلة أن أسلوب العنف مرفوض ... بل يجب التعامل مع المراهقين بمنتهى الرقة ... ومنتهى التقدير ... ومنتهى الحب ... وعلى المدرس أن يقنع مراهقيه أن الممارسة الجنسية بلا حب ... هى ممارسة حيوانية" (٢) .

وعلى النقيض تماما فهناك مجتمعات شديدة الانغلاق شديدة التكتم ترى عدم ذكر أى شىء للطفل عن الجنس فى جميع مراحل عمره ، وتكون نتيجة هذا التصرف أحد أمرين :

(١) يفاجأ الطفل بالتطورات الجنسية ، مع جهله بها ، كالاحتلام للفتى والحيض للفتاة .

(٢) أن يتجه لاشباع فضوله عن الجنس الى زملائه ورفاق لعبه الذين قد ينقلون له مفاهيم خاطئة عن الجنس (٣) .

كلا الاتجاهين السابقين نحو تزويد الطفل بالمعلومات الجنسية فيه شطط ففى عرض المعلومات الجنسية للطفل دون قيد مايسبب انحرافات وتصورات خطيرة عن الجنس وهدف هذه الغريزة

---

(١) الطب والجنس ، مرجع سابق ، ص ١٨٥ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ١٨٦-١٨٧ .
(٣) الطب الوقائى فى الاسلام ، مرجع سابق ، ص ١١٩ .

فهل يعقل أن تعرض معلومات جنسية لطفل في الرابعة تصل الى حد توضيح العملية الجنسية بين والديه عن طريق تمثيل ذلك بالاصابع ؟ وهل يقنع ذلك الطفل ؟ أم أنه سيحاول اكتشاف ذلك بنفسه خصوصا وهو في مرحلة تشتد فيها الرغبة في الاطلاع ، وفي البلاد التي طبق فيها الاتجاه الأول ، ووضعت مقررات جنسية ، تقدم للطفل معلومات جنسية ، ولاتهتم الا بالصراحة والوضوح الفاضح ، دون مراعاة للآداب العامة ، فان النتائج كانت عكسية ، وانتشرت الاباحية والعلاقات الجنسية بين الأطفال .(١)

وارتفعت أصوات العقلاء في تلك الدول تهاجم تعليم الجنس وترفضه لأثره الخطير على النشء ، ومنها صدور دراسة في بريطانيا قامت بها الدكتورة (مارجريت وايت) و(جانيت كيد) ، وقد دعت هذه الدراسة الى رفض تعليم الأولاد الجنس في المدارس ، وان القول بأن تعلم الجنس واباحة الحديث عنه واطلاق اسم الواقعية عليه هو مجرد هراء ولغو فارغ وطالبت الدراسة الآباء بتعويد أبنائهم منذ الصغر على الحياء في مناقشة الأمور الجنسية ، وأن يغرسوا في نفوسهم حب النقاء والطهارة ، وان يبتعدوا بهم عن الموجة المدمرة التي تطالب بنشر التعليم الجنسي في المدارس ودعتهم الى ضرورة العودة الى مجتمع القيم والتقاليد ، وفي دراسة أخرى قامت بها الدكتورة (جرو ترود) استجوبت خلالها ست عشرة فتاة عن موقفهن تجاه أول طلب يتلقينه من أول رجل في حياتهن، فكانت

---

(١) انظر كتاب الحجاب ، لأبي الأعلى المودودي ، ص ١١١-١١٢.

الاجابات مختلفة ، ظهر لها من خلالها أن كثيرا من الفتيات كن ضحايا مدارس تعليم الجنس ، لأنهن "أصبحن لايحترمن القيم والتقاليد ، وان اجراء تغيير فى النظم التى سمحت باهدار القيم والتقاليد التى عاشت عليها الفتيات من آلاف الكتب والمحاضرات والصور والأفلام التى تدفعهن دفعا وراء عالم يلقى بهن الى أسفل الحدود" (١) .

وفى المقابل فان الاتجاه الآخر ، الذى يمنع ذكر موضوع الجنس ويتشدد فى ذلك ، ويعتبر الحديث فيه أمرا مرفوضا البتة ، فانه يتجاهل ان العقول أوعية ان لم تملأ بالمعلومات الصحيحة ، فانها ستملأ بالمعلومات الغير صحيحة وان الطفل اذا لم يجد عند مربيه الاجابة التى تشبع فضوله فانه سيتجه الى مصدر آخر يبحث عنده عن الاجابة (مثل رفاق اللعب أو الدراسة) وهؤلاء قد يمدونه بالمعلومات المشوهة والمغلوطة عن الجنس .

والاسلام يقف موقفا متزنا من موضوع تقديم المعلومات الجنسية لنشء الأمة ، بدون ابتذال ، ولاتزمت وتشدد ، بل يعطى المعلومات فى الوقت والسن المناسبين ، وبدون استثارة فى اللفظ أو الوصف ، ففى القرآن الكريم والسنة النبوية تعاليم تتعلق بالعلاقات الجنسية وحدودها ، وأحكامها ، تعطى تصور سليم عن الجنس ، وتبنى اتجاهات واضحة ونظيفة تحقق الغاية الحسية والنفسية له . وللتعرف على كيفية عرض المعلومات الجنسية فى الكتاب الكريم والسنة المطهرة يمكن تلخيص ذلك فى النقاط التالية :

---

(١) مشكلات الشباب الجنسية والعاطفية ، عبد الرحمن واصل ، ص ٢٧٨-٢٨٠ .

(١) عرض الأحكام التشريعية الاسلامية المتعلقة بالجنس بأسلوب وألفاظ مهذبة بعيدة عن الاشارة في اللفظ أو الوصف .

ففي القرآن الكريم وردت ألفاظ متعددة تعني العلاقة الجنسية بين الرجل والمرأة ، ولكنها جاءت مهذبة رقيقة وقورة تعتمد على الكناية أكثر منها على التصريح ، مثل كلمة الرفث ، لباس ، مباشرة ، حرث ، أفضى ، تغشى ، توهن ، وكذلك الألفاظ التي جاءت في السنة .

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "والذي نفسي بيده مامن رجل يدعو امرأته الى فراشها فتأبى عليه الا كان الذي في السماء ساطخا عليها حتى يرضى عنها" (١) .

وقال صلى الله عليه وسلم : "ان من شر الناس عند الله منزلة يوم القيامة الرجل يفضي الى امرأته وتفضي اليه ثم ينشر سرها" (٢) .

وعن عائشة رضي الله عنها قالت : "طلق رجل امرأته ثلاثا فتزوجها رجل ثم طلقها قبل أن يدخل بها ، فأراد زوجها الأول أن يتزوجها فسئل رسول الله صلى الله عليه وسلم عن ذلك ، فقال : لا ، حتى يذوق الآخر من عسيلتها ماذاق الأول" (٣) .

(٢) الاجابة على الأسئلة الجنسية :

سأل المسلمون رجالا ونساء الرسول صلى الله عليه وسلم أسئلة جنسية فكانت اجابته صلى الله عليه وسلم مهذبة وقورة وصحيحة ، وبعيدة عن الابتذال أو التفصيل الذي يستثير

---

(١) مسلم ، ١٥٧/٤ .
(٢) المرجع نفسه ، ١٥٧/٤ .
(٣) المرجع نفسه ، ٥٥/٤ .

الغرائز "عن ابن عباس رضى الله عنه قال : قال على بن أبى طالب أرسلنا المقداد بن الأسود الى رسول الله صلى الله عليه وسلم فسأله عن المذى يخرج من الانسان كيف يفعل به فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم توضأ وانضح فرجك" (١) .

"وعن ابن عمر أن عمر قال يارسول الله ايرقد أحدنا وهو جنب ، قال : نعم اذا توضأ" (٢) .

"عن انس بن مالك قال : جاءت أم سليم الى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقالت له وعائشة عنده يارسول الله المرأة ترى مايرى الرجل فى المنام فترى من نفسها مايرى الرجل من نفسه ، فقالت عائشة ياأم سليم فضحت النساء تربت يمينك ، فقال لعائشة بل أنت فتربت يمينك ، نعم فلتغتسل ياأم سليم اذا رأت ذلك" (٣) .

"عن عائشة أن أسماء ، سألت النبى صلى الله عليه وسلم عن غسل المحيض ، فقال : تأخذ احداكن ماءها وسدرتها فتطهر فتحسن الطهور ، ثم تصب على رأسها فتدلكه دلكا شديدا حتى تبلغ شئون رأسها ثم تصب عليها الماء ثم تأخذ فرصة ممسكة فتطهر بها ، فقالت أسماء وكيف تطهر بها ، فقال سبحان الله تطهرين بها ، فقالت عائشة كأنها تخفى ذلك تتبعين أثر الدم ...الخ" (٤) .

هذه بعض النماذج من الأسئلة التى كان يلقيها الصحابة رضوان الله عليهم على رسول الله صلى الله عليه وسلم عن

---

(١) مسلم ، ١٧٠/١١ .
(٢) المرجع نفسه ، ١٧٠/١ .
(٣) المرجع نفسه ، ١٧٢/١ .
(٤) المرجع نفسه ، ١٨٠/١ .

بعض الأمور ذات العلاقة بالجنس وأحكامه ونرى فيها أن اجاباته صلى الله عليه وسلم كانت مهذبة، ومحددة ، بعيدة عن الشرح المثير للغرائز ، كما نلاحظ أنه يترك بعض التوضيح لمن يستطيع ذلك ، كما كان من أسماء وعائشة رضى الله عنهما .

وعلى المربى المسلم أبا كان أو معلما أن ينهج فى اجابته الجنسية نهج المصطفى صلى الله عليه وسلم ، وفيما يأتى التوجيهات الضرورية ، والتى ينبغى مراعاتها عند الاجابة على أسئلة الطفل الجنسية :

(١) ينبغى عدم مواجهة السؤال حول الجنس بالتوبيخ أو الاعراض ، وتجنب الاجابات المرتجلة أو الكاذبة أو التهرب من الاجابة .

(٢) ينبغى الاستعاضة بالتورية والكناية عن الكذب ، حينما يكون سؤال الطفل صريحا ومباشرا .

(٣) ينبغى أن يقوم الأب بتوجيه الذكور ، والأم بتوجيه الاناث جنسيا .

(٤) ينبغى أن لايجيب الوالد أو الوالدة أبناءهم بكل المعلومات التى يعرفاها عن الجنس ، بل ينبغى التدرج فى تنمية المعارف الجنسية حسب مقتضيات السن والمقدرة على الفهم والاستيعاب .

(٥) ينبغى عدم توجيه الذكور والاناث جنسيا بحضور الجنسين معا .

(٦) يجب تجنب الاشارة أثناء اعطاء المعلومات ، واختيار الألفاظ المهذبة خاصة تلك التى وردت فى القرآن والسنة .

(٧) ربط الاجابة على أسئلة الطفل الجنسية بالدين ، فمثلا حين يسأل الطفل : كيف وجدت فى هذه الدنيا ، يكون الجواب خرجت من بطن أمك ووجهه حالا الى القرآن الكريم فى قوله تعالى : {والله أخرجكم من بطون أمهاتكم لاتعلمون شيئا ...} (١) .

(٨) ينبغى أن تكون الاجابة بتدبر وروية دون انفعال ، لأن ذلك يمكن أن يثير لدى الطفل مزيدا من الفضول عن الموضوع (٢) .

نماذج لاجابات بعض الأسئلة التى يمكن أن يطرحها الطفل عن الجنس :

(١) كيف جاء أخى ؟

الاجابة : تكون وكبر فى بطن أمك ، ثم نستشهد بالآيات القرآنية ذات العلاقة بموضوع السؤال مثل قوله تعالى : {... يخلقكم فى بطون أمهاتكم خلقامن بعد خلق فى ظلمات ثلاث ...} (٣) .

(٢) كيف ينمو الطفل فى بطن الأم ؟

الاجابة : يتكون الطفل فى الرحم ويكون أول الأمر شيئا صغيرا ثم يكبر وينمو ، ونقرأ له قوله تعالى : {ثم جعلناه نطفة فى قرار مكين ثم خلقنا النطفة علقة فخلقنا العلقة مضغة فخلقنا المضغة عظاما فكسونا العظام لحما ...} (٤) .

---

(١) النحل : ٧٨
(٢) الاسلام والمسألة الجنسية ، مرجع سابق ، ص ٦٣-٦٩ .
(٣) الزمر : ٦
(٤) المؤمنون : ١٣-١٤

(٣) مادور الأب فى ولادة الطفل ؟

الاجابة : ان الله سبحانه وتعالى جعل لنمو البيضة فى الأنثى وجود مادة من الرجل تمتزج بها ، ونوجهه الى قوله تعالى : {ياأيها الناس انا خلقناكم من ذكر وأنثى وجعلناكم شعوبا وقبائل لتعارفوا ...} (١) .

وقوله تعالى : {ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا اليها وجعل بينكم مودة ورحمة ...} (٢) .

ان ربط اجابات أسئلة الطفل الجنسية بالقرآن الكريم يربى فى الطفل الفضيلة فيرى القضايا الجنسية أمرا اعتياديا ، فلايعلق بذهنه الناحية البهيمية عند سماع أى شىء عن الجنس (٣) .

الاسلام والتربية الجنسية :

لتربية جنسية سليمة بعيدة عن الاثارة والابتذال ، اتخذ الاسلام عدة خطوات تعطى النشء تصورا صحيحا عن الجنس وأهدافه ومن أهم هذه الخطوات مايأتى :

(١) الاستئذان :

كى لايفاجأ الطفل بمنظر من مناظر الجنس بين الأبوين ، أمر الاسلام الأطفال الذين لم يبلغوا الحلم أن يستأذنوا عند الدخول على أفراد الأسرة فى ثلاثة أوقات ، يكون الانسان فيها غالبا فى حالة استرخاء أو نوم ، أو يكون فى حالة قضاء

---

(١) الحجرات : ١٣
(٢) الروم : ٢١
(٣) الاسلام والتربية الجنسية ، د. وجيه زين العابدين ، ص ٢٣-٢٥ .

حاجته مع أهله ، قال تعالى : {ياأيها الذين آمنوا ليستأذنكم الذين ملكت أيمانكم والذين لم يبلغوا الحلم منكم ثلاث مرات من قبل صلاة الفجر وحين تضعون ثيابكم من الظهيرة ومن بعد صلاة العشاء ثلاث عورات لكم ليس عليكم ولاعليهم جناح بعدهن طوافون عليكم بعضكم على بعض كذلك يبين الله لكم الآيات والله عليم حكيم . واذا بلغ الأطفال منكم الحلم فليستأذنوا كما استأذن الذين من قبلهم ...} (١) .

في هذه الاشارة القرآنية تربية اجتماعية وسلوكية تعود الأطفال منذ نعومة أظفارهم على الاستئذان عند الدخول على الوالدين أو غيرهم من أفراد الأسرة ، حتى لايفاجأ الطفل برؤية مشاهد ، قد تثير عنده تساؤلات كثيرة ، خصوصا وان شاهد منظرا جنسيا بين والديه ، حين ذاك فان هذه الصورة تظل عالقة بذهنه تثير في نفسه الكثير من الأسئلة التي يمكن أن يحرج بها الأبوين ، أو يأخذه الحياء فيذهب ليستفسر عنها عند الأصدقاء والزملاء ، فتكون هنا الاجابات مختلفة اختلاف تصوراتهم عن الجنس .

(٢) تحريم اشاعة الفاحشة :

تهدم اشاعة الفاحشة ونشرها ، بأى وسيلة من الوسائل ، جهود التربية الجنسية ، حيث يوحي نشرها واشاعتها الى النفوس بأن الرذيلة شائعة بين أفراد المجتمع ، وتهون في الحس بشاعتها بكثرة ترددها (٢) ، وان ماتطالعنا به كثير من

---

(١) النور : ٥٨، ٥٩
(٢) في ظلال القرآن ، مرجع سابق ، ٤/٢٤٩٠ .

وسائل الاعلام اليوم ، والتى اتخذت من الجنس واستثارة الغرائز طريقا لرواجها ، ونشرت الفساد بين الشباب عن طريق الباس الرذيلة حللا زاهية ، عن طريق الفن ، والرياضة ، وفى هذا اشاعة للفاحشة ونشر لها اضافة الى التضليل والمغالطة قال تعالى : {إن الذين يحبون أن تشيع الفاحشة فى الذين آمنوا لهم عذاب أليم فى الدنيا والآخرة والله يعلم وأنتم لاتعلمون} (١) .

(٣) تشريع الحدود وعلانية اقامتها :

تشكل اقامة الحدود مانعا نفسيا عن الوقوع فى المعصية وتزجر النفس عنها ، وفى العقوبات الجسدية والمعنوية ، جانبا تربويا جيدا ، حيث تردع هذه العقوبة ، من لاينفع معه النصح والتحذير ، عن ارتكاب المحظور خوفا منها ، وفى اقامة الحد علانية مايردع من تسول له نفسه فعل مافعله المحدود ، وقد سبق الحديث عن حدود التعديات الجنسية فى بداية هذا المبحث .

(٤) محاربة كل مايستثير الغريزة الجنسية :

لضمان نجاح جهود التربية الجنسية الاسلامية حارب الاسلام كل مايثير غريزة الانسان ويستفزها ، ويفتح عليه أبواب الغواية والفتنة ، ففرض الحجاب ، ومنع من ابداء الزينة والتحلى بالملابس الفاتنة أو الروائح الجذابة ، أو ترقيق الصوت ، أو أسلوب الكلام ، وحرم الخلوة والاختلاط . كل هذه الاحتياطات التى اتخذها الاسلام تسهم فى انجاح عملية التربية الجنسية الاسلامية .

---

(١) النور : ١٩

(٥) تنمية الرقابة الذاتية :

"ان التربية الاسلامية من شأنها أن تحقق لكل فرد – على الزمن – قوامته على نفسه وسلطانه العقيدى على نوازعه وغرائزه ، حيث تعاف نفسه تلقائيا اتيان المنكرات والخبائث" (١) ، وذلك عن طريق اقامة رقابة ذاتية فى أعماق النفس البشرية تحميها من نزعات الشر ، ودوافع الهوى (٢) . "ومن شأن هذا النمط من التربية أن يجعل من الفرد رقيبا على نفسه فى السر والعلن ، يستشعر هذا الرقيب ويقيم منه ميزانا يعرض عليه كافة أعماله ، ويقيسها بمقياسه ، فيعاف الخبائث ، ويستكثر من المكارم بطبعه دون رهبة من قانون أو عرف أو عادة" (٣) ، فربط "القلب البشرى بالله وخشيته وتقواه ومراقبته فى كل عمل ، وكل شعور ، وكل فكر ، والتطلع الى عطفه ورضاه ، ذلك فى ذاته ضابط من أكبر الضوابط يكبح جماح النفس" (٤) ، وفى ربط النفس بالايمان باليوم الآخر مايمنع النفس من "اللهفة المجنونة على شهوات الأرض ... فاللهفة

> تستبد بالنفس حين تحس أن فرصة الحياة الدنيا هى الفرصة الوحيدة المتاحة ، ومن ثم تتكالب على انتهاب هذا المتاع فى فرصة العمر القصيرة ... أما حين تنفسح الفرصة وينفسح الأمل ، حين يؤمن الانسان ايمانا حقيقيا بأن فرصة العمر القصيرة المحدودة ليست نهاية الحياة ولانهاية المتاع ...

---

(١) الاسلام والجنس ، مرجع سابق ، ص ٧٦ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ٧٦ .
(٣) الأمراض الجنسية عقوبة الهية ، مرجع سابق ، ص ١٥٧ .
(٤) منهج التربية الاسلامية ، مرجع سابق ، ١٢١/١ .

فانه يأخذ منه على هينه بلاتلهف زائد ولاقلق ولاتفزز" .(١)

ان اقامة رقابة ذاتية صادرة من ذات الشخص تأمره بالمعروف وتنهاه عن المنكر ليس فى الحقيقة أمرا سهلا وميسورا بل فيه من المشقة الشىء الكثير ويتطلب عملا ومثابرة متصلة من قبل المربى سواء فى المنزل أو فى المدرسة . وافضل وأسهل أسلوب لغرس واقامة تلك الرقابة الاستفادة من الأسلوب العقائدى فى التربية ، وتقوية الايمان بالله سبحانه وتعالى وذلك عن طريق اشعار الفرد "برقابة الله الدائمة عليه ، فهو مع الانسان أينما كان ، وهو مطلع على فؤاده ، عالم بكل أسراره" (٢) ، حينها يراقب الانسان الله فى كل أعماله فى الجهر وفى الخفاء ، "وحين توجد فى القلب هذه الحساسية المرهفة تجاه الله ، تستقيم النفس ، ويستقيم المجتمع ... ويعيش المجتمع نظيفا من الجريمة نظيفا من الدنس" (٣) .

تطبيقات عملية .

أولا : داخل المدرسة :

(أ) المبنى المدرسى :

لتسهم المبانى المدرسية فى التربية الجنسية يجب مراعاة مايأتى :

---

(١) منهج التربية الاسلامية ، مرجع سابق ، ١٢٢/١ .
(٢) المرجع نفسه ، ٤٤/١ .
(٣) المرجع نفسه ، ٥٤/١ .

(١) اختيار موقع مبانى مدارس البنات، بحيث تكون بعيدة عن مبانى مدارس الأولاد ، وبحيث لايمر طريق احداهما على الأخرى .

(٢) تصميم المبانى المدرسية بحيث تناسب مطالب كل جنس ، وتحقق أنشطته المناسبة .

(٣) العناية بالمرافق الصحية ، وخصوصا دورات المياه بحيث تكون ساترة .

(٤) أن يحوى المبنى المدرسى على مرافق تمكن التلاميذ من استنفاذ طاقتهم البدنية ، فمثلا يجب توفير الملاعب الرياضية ، والمسابح ، وصالات الأعمال الفنية فى مدارس البنين ، وفى مدارس البنات يجب توفير صالات الأشغال اليدوية ، والخياطة ، والتدبير المنزلى .

(ب) المقررات الدراسية :

فى مقررات التربية الاسلامية ، مايعطى الطلاب معلومات جنسية نظيفة بعيدة عن الاثارة ، ففى آيات القرآن الكريم جملة من الآيات التى تشير الى الجنس وممارسته ومايحل منه ومايحرم ، كما أن كتب الفقه الاسلامى تفند بوضوح موضوعات الانزال والايلاج وغيرها من الأحكام الشرعية ذات الدلالات الجنسية ، والتى يمكن أن تكسب المتعلم معلومات جنسية لابأس بها ، تكون اتجاهاته نحو الجنس وتصوراته عنه ، وقد توصل الدكتور (صموئيل مغاريوس) من خلال دراسة ميدانية عن مصادر المعلومات الجنسية عند الشباب ، ونشرها فى كتابه (المراهق المصرى) أن طلاب المعاهد الدينية قرروا "انهم وجدوا الاجابة عن كثير من الأسئلة حول موضوعات الجنس فى المناهج المقررة

عليهم فى كتب الفقه ، التى تعالج موضوعات الانزال والايلاج ومتى يجب الغسل والمسائل المتفرعة من هذه الأصول والحواشى" (١) .

فالمقررات الدينية يمكن أن تحقق للطلاب المعرفة الجنسية بدون استثارة لغرائزهم ، ويجب أن يراعى خلال وضع المقررات الدينية مراحل النمو للطلاب بحيث تواكب حاجاتهم الى المعرفة الجنسية ، فيعطى الطالب فى مرحلة البلوغ معلومات عن الانزال وغسل الجنابة ، وأحكام الانحرافات الجنسية وأضرارها على البدن وعلى المجتمع ، كما تعرف الفتاة فى هذه المرحلة بالتغيرات التى ستحدث لها وكيفية التعامل معها وأحكام الاسلام فيها ، كل ذلك يجب أن يكون داخل اطار الألفاظ المهذبة البعيدة عن الاستثارة .

(ج) المعلم :

للمعلم دوره التربوى الكبير ، فهو محور العملية التربوية ، وفى التربية الجنسية ، يلعب المعلم دورا هاما فى توجيه وارشاد التلاميذ ، خاصة من هم فى مرحلة المراهقة فمعرفة المعلم بحاجات هذه المرحلة ، وبما فيها من تغيرات جسمية ونفسية ، يمكنه من مساعدة التلاميذ فى بناء تصورات صحيحة عن الجنس ، وذلك عن طريق :

(١) تنمية الوازع الدينى فى نفوس التلاميذ ، مما يقيم فى نفوسهم الرقابة الذاتية على تصرفاتهم .

(٢) أن يكون قدوة لتلاميذه فى تصرفاته وألفاظه ، وملبسه .

---

(١) نقلا عن مشكلات الشباب الجنسية والعاطفية ، مرجع سابق ص ٢٨٨ .

(٣) أن يحرص على خلق جو من الصداقة والثقة بينه وبين تلاميذه ، مما يجعلهم يعرضون عليه مشاكلهم وأسئلتهم الجنسية .

(٤) أن يستفيد من كل ماورد فى القرآن والسنة من آيات واحاديث خلال مناقشة التلاميذ ، أو اجابته على أسئلتهم الجنسية .

(٥) أن يحرص على اختيار الألفاظ المناسبة عند الاجابة على الأسئلة الجنسية وأن يبتعد عن الألفاظ أو الوصف المثير للغرائز .

(٦) أن يكون المعلم على اطلاع واسع بأحكام الاسلام فى موضوع الجنس وبأضرار العلاقات الجنسية المشبوهة دينيا وصحيا حتى يتمكن من نقل تصور سليم لتلاميذه خلال مناقشة هذه المواضيع .

(٧) أن يكون قادرا على ضبط مشاعره قادرا على التحكم فى نفسه متزنا عند اثارة التلاميذ للمواضيع الجنسية ، وأن لايقابل استفساراتهم بالسخرية أو الزجر .

(٨) أن يكون على معرفة تامة بما يجرى حوله فى المجتمع ، وبالمغريات التى تقابل الشباب ليكون نقاشه معهم موضوعيا وواقعيا .

(د) الأنشطة المدرسية :

الطاقة الجنسية قدرة حيوية يمكن صرفها وتحويلها عن طريق تحويل الاهتمام الى أنشطة تستنفد تلك الطاقة ، وعن طريق الأنشطة المدرسية يمكن استنفاذ كم كبير من طاقات التلاميذ البدنية والفكرية ، ومن تلك الأنشطة :

(١) النشاط الرياضى :

ويتحقق من خلال هذا النشاط الآتى :

(أ) تصريف الطاقة البدنية لدى التلاميذ .

(ب) اشغال أوقات فراغهم ، باقامة المنافسات الرياضية بين التلاميذ مما يشغل وقتهم ، وفكرهم ، فهم ان لم يشغلوا بشىء فانهم سيشغلون بأنفسهم .

مع الحرص على أن تكون هذه المنافسات محققة لأهداف أكبر من الشعور بالظفر والغلبة والقوة ، فانها ان كانت كذلك ساعدت فى نمو أنانية الطالب وحرصه على تحقيق ارضاء النفس وغرورها ، وبهذه الأنانية تفقد المنافسات فائدتها التربوية ، لأن التلميذ يظل يحرص على تحقيق رغباته وتفوقه على أقرانه فى كل شىء ، مما قد يدعوه الى الدخول فى مغامرات جنسية لتحقيق رغبته فى التفوق على زملائه ، واثبات أنه قادر على التفوق عليهم دائما .

(٢) الأنشطة الفكرية :

(أ) صرف التلاميذ عن التفكير فى الجنس ، الى التفكير فى أعمال ثقافية يحققوا من خلالها ذواتهم .

(ب) شغل أوقات فراغ التلميذ فى أعمال تشعره بأهميته وقدرته على المساهمة فى الحياة الاجتماعية لمجتمعه ، وفى بناء أمته .

(ج) تنمية حب العمل الخيرى ، والاهتمام بالمشاكل الاجتماعية ، وبذل المساعدة للمحتاجين .

هذا بعض مايمكن أن تحققه الأنشطة المدرسية ، فى استنفاذ الطاقات البدنية والفكرية للتلاميذ فيما يعود

بالنفع عليه وعلى مجتمعه ، وتبتعد به عن التفكير والانشغال في الأمور الجنسية .

ثانيا : داخل الأسرة :

يمكن أن تسهم الأسرة بدور كبير في التربية الجنسية باعتبارها المحضن الأول للانسان ، والمسؤولة عن فطرة الانسان منذ ولادته ، ومنها يستقي الانسان تصوراته ومفاهيمه واتجاهاته وتسهم الأسرة في التربية الجنسية اسهاما كبيرا عن طريق :

(أ) تزويد الأبناء بالمعلومات الصحية :

ان تزويد الأبناء بالمعلومات الجنسية أحد أهم واجبات الأسرة التربوية ، فاذا لم تجب الأسرة عن أسئلة الأبناء الجنسية فانهم سيتجهون الى الحصول عن تلك المعلومات من مصادر أخرى لايمكن الاطمئنان اليها في اعطاء معلومات وتصورات صحيحة عن الجنس ، وعلى الأسرة مراعاة مايأتي عند تزويد الأبناء بالمعلومات الجنسية .

(١) مراعاة العمر الزمني والعقلي للطفل .

(٢) ايجاد روح المحبة والثقة بين الوالدين والأبناء ، حتى يستطيعوا مصارحة والديهم بما يختلج في نفوسهم وخواطرهم من استفسارات جنسية .

(٣) اختيار الألفاظ المهذبة المستقاه من الكتاب والسنة عند الاجابة على أسئلة الأبناء الجنسية .

(٤) الربط بين الاجابات على الأسئلة الجنسية وبين ماورد في القرآن والسنة من تعاليم وتشريعات جنسية وبين

المعلومات العلمية والطبية الحديثة .

(٥) قيام الأب بتوجيه الذكور من الأولاد ، والأم بتوجيه الاناث منهم .

(٦) على الوالدين التمهيد للأبناء قبل البلوغ ، وتعريفهم بما سيحدث من متغيرات جسدية .

(٧) يجب أن يكون الوالدان على معرفة تامة بمراحل نمو الأبناء حتى يستطيعوا تقديم المعلومات المناسبة لكل مرحلة من مراحل النمو .

(ب) تعويد الأبناء العادات الاسلامية السليمة :

يجب على الأسرة تعويد أفرادها العادات الاسلامية السليمة والتي تبتعد بهم عن الاثارة الجنسية مثل :

(١) الاستئذان : وذلك عن طريق :

(أ) أن يكون أفراد الأسرة الكبار قدوة في اتباع هذا السلوك خلال مناشط حياتهم الأسرية ، فلايدخل الأب أو الأم على الأبناء دون استئذان ، فيتعودوا ذلك وينطبع في نفوسهم

(ب) حث الأبناء على اتباع هذا السلوك ، وتشجيعهم عليه .

(ج) ربط هذا السلوك بأمر الله سبحانه وتعالى ورضاه .

(د) عدم السماح للأبناء بتجاوز هذا السلوك ، واتباع كافة أساليب الترغيب لتعويد الأبناء عليه ، فاذا لم تنفع تلك الأساليب فعلى الوالدين اتخاذ أساليب أخرى تعتمد على أساليب الترهيب ، مثل زجرهم عند الدخول بدون استئذان ، وعدم السماع لحديثهم أو طلباتهم حتى يخرجوا ويستئذنوا مرة أخرى ..

(٢) غض البصر :

عرفنا فيما سبق عن دور النظر فى الاستثارة الجنسية وموقف الاسلام منه ، فعلى الأسرة تعويد الأبناء على غض الابصار عن محارم الله ، وتجنيب الأبناء المناظر المثيرة جنسيا ، ومراقبة مايدخل الأسرة من صور ومجلات وأفلام ، ومما يساعد على ذلك مايأتى :

(أ) ابعاد الأبناء عن مشاهدة المناظر المثيرة مثل رؤية الأفلام والصور الخليعة والزام أفراد الأسرة باللباس المحتشم الذى لايظهر العورة أو يجسدها .

(ب) تعريف الذكور منهم والاناث بحدود عوراتهم التى يجب سترها .

(ج) مراعاة تخصيص غرف خاصة للذكور ، وأخرى للاناث ، لضمان عدم اطلاع أحدهم على عورة الآخر عند النوم ، أو تبديل الملابس .

(د) ربط هذا السلوك برضاء الله سبحانه وتعالى .

(ج) تمكين الأبناء من الاستفادة من أوقات فراغهم :

على الأسرة تهيئة كافة الظروف والامكانيات ، لكى يستغل أبناؤهم أوقات فراغهم الاستغلال المفيد ، وذلك لاستنفاذ طاقاتهم الجسمية والفكرية ، وتوجيهها الوجه الصالحة ، ومن أهم مايجب على الأسرة مراعاته فى سبيل تحقيق ذلك مايأتى :

(١) التعرف على ميول ورغبات الأبناء ، وتشجيع هواياتهم .

(٢) تهيئة الظروف المادية والنفسية ليمارس الأبناء تلك الهوايات .

(٣) حث الأبناء على المشاركة فى الأنشطة المدرسية ، والاجتماعية .

(٤) مشاركة الأبناء فى هواياتهم ، وابداء الاهتمام بها ، ومناقشتهم فيها .

(٥) الخروج فى رحلات ترفيهية كزيارة الحدائق والمناطق الزراعية ، والرحلات الخلوية ، أو الخروج فى رحلات علمية ، كزيارة المناطق الأثرية ، والمتاحف والمكتبات .

(د) تقوية الوازع الدينى عند الأبناء :

ان تقوية الوازع الدينى فى نفوس أبناء الأسرة ، ينمى لديهم الرقابة الذاتية والتى تحقق ضمان سلوك الأبناء السلوك المرضى فى كافة المواقف ، وتبتعد بهم عن التردى فى مهاوى الرذيلة والتحلل ، ويمكن للأسرة تقوية الوازع الدينى فى نفوس أبنائها عن طريق :

(١) ربط الولد بالعقيدة الاسلامية .

(٢) تربيتهم على مراقبة الله فى كل عمل يقومون به فى السر أو العلن .

(٣) حضور الندوات والمحاضرات الدينية .

(٤) المداومة على أداء الفروض ، والتقرب الى الله بالنوافل والطاعات .

(٥) قراءة وسماع قصص الصحابة والسلف الصالح .

(٦) الارتباط بالصحبة الصالحة (١) .

(هـ) الملاحظة والمراقبة :

على الأسرة أن لاتترك للأبناء الحبل على الغارب وعلى الوالدين مراقبة سلوك وتصرفات الأبناء وتعديلها ، ومراقبة

---

(١) تربية الأولاد فى الاسلام ، عبد الله ناصح علوان ، ١/٥٨٥

مايقتنون من كتب ومجلات وأفلام وصور ، وتوجيههم الوجهة الصالحة فى اقتناء مايصلح لهم ، وعلى رب الأسرة مراقبة الأبناء خارج المنزل ، ومعرفة رفقاء لعبهم ، وأصدقائهم ، وزملاء دراستهم ، ومعرفة أماكن ذهابهم واجتماعاتهم ، ليتمكن من التدخل لتعديل مايراه من سلوك معوج فى أسرع وقت .

ثالثا : فى وسائل الاعلام :

ليسهم الاعلام فى التربية الجنسية المبنية على مفهوم الاسلام للجنس وأهدافه ، فعليه مراعاة مايأتى :

(١) أن يكون نابعا من الاسلام ، متأدبا بآدابه ملتزما بأوامره منتهيا عن نواهيه .

(٢) أن يكون دائما فى اطار الدعوة الى الخير والأمر بالمعروف والنهى عن المنكر .

(٣) أن يبتعد عن عرض مايستثير غريزة المشاهد الجنسية ، من مواقف غرامية ومشاهد منحلة ، وأفلام وأغانى هابطة .

(٤) أن تبتعد عن الاسفاف ، وتبديد الوقت فيما لافائدة فيه .

(٥) الاسهام فى حملة عقائدية تظهر أضرار الانحراف الجنسى الصحية ، والاجتماعية .

(٦) الاسهام فى حملة دعائية لتسهيل أمور الزواج ، والابتعاد عن المغالاة فى المهور .

(٧) محاربة العادات الاجتماعية التى لاتتفق مع الاسلام ، مثل الاسراف فى حفلات الزواج ، والمبالغة فى تجهيز العروس وبيت الزوجية .

(٨) الاهتمام بالبرامج الثقافية والعلمية التى تتناسب مع اهتمامات الشباب وهواياتهم ، وتعريفهم بكل مايستجد من معلومات عن تلك الهوايات ، لجذب انتباه الشباب نحوها .

الفصل الثالث

المبحث الأول : أساليب التربية الصحية فى الاسلام

المبحث الثانى : خصائص التربية الصحية الاسلامية

المبحث الأول : أساليب التربية الصحية فى الاسلام

لاترفض التربية الاسلامية الاستفادة مما توصلت اليه الدراسات التربوية من أساليب تربوية تحقق أهداف التربية الصحية ، وتوظيفها لرفع المستوى الصحى لأفراد المجتمع المسلم ، ولكن الاسلام يتميز بأساليب تربوية خاصة ومتفوقة تحقق للتربية الصحية أهدافها الجسمية والروحية والعقدية .

وان كانت الدراسات التربوية الحديثة تؤكد على تزويد الفرد بالمعلومات الصحية ، وتكوين الدوافع ، والعادات ، والاتجاهات الصحية السليمة ، وتسعى لاكساب الأفراد المهارات الصحية اللازمة ، فالاسلام يحقق ذلك كله من خلال الأساليب الآتية :

(١) الأسلوب العقائدى

(٢) الأسلوب التشريعى

(٣) الأسلوب التوجيهى

وتتميز هذه الأساليب ، بأنها لاتعتمد على معطيات الطب والتربية فقط بل تأخذ الدين كأساس ونقطة انطلاق لتربية صحية متميزة ومتفوقة ، تحقق الارتفاع بالمستوى الصحى للبدن والروح معا ، وتوجه القوة الناتجة عن تلك الصحة وجهة انسانية تهدى وتبنى وتعمر .

أولا : الأسلوب العقائدى :

العقيدة هى الأساس الذى يبنى عليه السلوك ، وعلى أساسها يقوم التشريع ، وهى "الحارس القائم فى الضمير على

أمانة التنفيذ" ، وضبط الدوافع والغرائز ، وتحقيق الالتزام والشعور بالمسؤولية .[١]

فالعقيدة فى اللغة "ماعقد عليه القلب والضمير ، ومايدين الانسان به " .[٢]

أو هى "ماتدين به الانسان واعتقده " .[٣]

وشرعا هى "الأمر الذى يجب أن يصدق به القلب وتطمئن اليه النفس حتى يكون يقينا ثابتا لايمازجه ريب ولايخالطه شك" .[٤]

فالعقيدة الاسلامية "هى مجموعة من القضايا الحق البدهية المسلمة بالعقل والسمع والفطرة ، يعقد عليها الانسان قلبه ، ويثنى عليها صدره ، جازما بصحتها ، قاطعا بوجودها ، وثبوتها ، لايرى خلافها انه يصح أو يكون أبدا . وذلك كاعتقاد الانسان بوجود خالقه ، وعلمه به ، وقدرته عليه ... ومجازاته اياه على كسبه الاختيارى ... وكاعتقاده بوجوب طاعته فيما بلغه من أوامره ونواهيه من طريق كتبه ورسوله ، طاعة تزكو بها النفس وتتهذب بها مشاعره ، وتكمل بها أخلاقه وتنتظم بها علاقته بين الخلق والحياة " .[٥]

والاسلام يجعل بناء العقيدة وشمولها وتمكينها فى

---

(١) منهج القرآن فى التربية ، محمد شديد ، ص ١٤٦ .
(٢) محيط المحيط ، بطرس البستانى ، ص ٦١٨ .
(٣) المنجد فى اللغة والاعلام ، لويس معلوف اليسوعى ، ص ٥١٩ .
(٤) العقيدة الواسطية ، ابن تيمية ، ص ٨ .
(٥) عقيدة المؤمن ، أبو بكر الجزائرى ، ص ٢٣ .

النفوس ضرورة من ضروريات النشأة الصحيحة ، "فالعقيدة الاسلامية ولو انها عقيدة الا انها تمثل منهج حياة واقعية للتطبيق العملي" (٢) ، ورد جميع الأعمال والنيات الى الخالق سبحانه وتعالى "هو محور العقيدة الاسلامية كلها ، ومحور منهجها التربوى كله ، ومنه تتفرع كل التشريعات والتنظيمات والتوجيهات ، ومنه تسير الحياة البشرية على نهجها القويم" (٣) فأى "قيم أو مبادىء أو أفكار – بلا عقيدة دافعة وموجهه مجرد كلمات خاوية ، أو على الأكثر معانى ميتة ، حيث ان الشىء الوحيد الذى يمنح القيم والمبادىء والأفكار الحياة هى حرارة الايمان المشعة من القلب" (٤) .

وارتباط العقيدة الاسلامية بالحياة الدنيا ، والحياة الأخرى ، يجعل معتنقها أشد تقبلا للأوامر وتقيدا بها ، لأن من طبيعة النفس البشرية الاستجابة للأوامر الدينية أكثر مما تستجيب للأوامر المدنية ، فالعقيدة الدينية لها مكانة مقدسة فى النفوس ، تجعل الناس تطيع أوامر الدين لاخوفا من النار والعقاب فحسب ، ولكن عن محبة وتطوع ، وبنفس راضية ، ثم تقبل على تنفيذ هذه التعاليم باخلاص واتقان لأنها تشعر أن ذلك جزء من العبادة والتقرب الى الله (٥) . وعن طريق الأسلوب العقائدى يمكن تحقيق أهداف التربية الصحية ، واضفاء الروح الاسلامية على الأساليب التربوية الصحية الحديثة واكساب السلوكيات الصحية المرغوبة الزاما وقداسة

---

(١) معالم فى الطريق ، سيد قطب ، ص ٣٢ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ٣٨ .
(٣) منهج التربية الاسلامية ، مرجع سابق ، ١/١٥ .
(٤) افراح الروح ، سيد قطب ، ص ٢٣ .
(٥) الطب الوقائى فى الاسلام ، مرجع سابق ، ص ٢٤٤-٢٤٥ .

وقبولا فى النفوس ، ولتوضيح ذلك ، يمكن استعراض تأثير هذا الأسلوب فى التربية الصحية من خلال النقاط الآتية :

(١) يثير الاسلام الوعى الصحى من خلال اشعار المسلم بأهمية صحته :

يوجه الاسلام أفراده للمحافظة على صحتهم ، وقوة أبدانهم باعتبارها ضرورة ومطلب اسلامى ، يجب الحرص عليه امتثالا لأوامر الله وتوجيه رسوله ، قال تعالى : {وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة ...} (١) ، وقال صلى الله عليه وسلم : "المؤمن القوى خير وأحب الى الله من المؤمن الضعيف ..." (٢) .

ان فى تعاليم الاسلام ذات الجانب الصحى مايمكن أن يكون أداة فعالة فى خلق وعى صحى عام فى كل من المدرسة والبيت والمجتمع ، وذلك عن طريق تنظيم حملة عقائدية صحية لنشر السلوك الصحى ، يسهم فيها جميع قطاعات المجتمع ومؤسساته ، الاعلامية ، والتربوية ، والصحية ، والدينية (٣) .

ويكون هدف هذه الحملة رفع مستوى الوعى الصحى بين المسلمين من خلال ربط التعاليم الصحية بالعقيدة الاسلامية ، فهناك فرق "بين أن تكون الصحة والنظافة عقيدة وسلوكا اجتماعيا ودينيا لشعب من الشعوب ، وبين أن تأتى عن طاعة لأوامر الطبيب أو حتى اقتناعا بفائدتها" (٤) .

فان التعاليم الصحية لو جاءت فى قالب عقائدى ، فانه سيكون لها أثر كبير فى نفوس الناس ، وستكون الاستجابة لها

---

(١) الأنفال : ٦٠
(٢) مسلم ، ٥٦/٨ ، ابن ماجة ، ١٣٩٥/٢ .
(٣) الطب الوقائى فى الاسلام ، مرجع سابق ، ص ٢٤٩ .
(٤) المرجع نفسه ، ص ٢٤٥ .

والحماس لتنفيذها أكبر مما لو جاءت أوامر وتشريعات مدنية فقط (١)، فمزج التعاليم الصحية بالعقيدة يمكن أن يحقق وعيا صحيا ، لايعتمد على مجرد المعلومات الصحية فقط ، بل يسهم في ترسيخ الوعي الصحي ، ويجعله سلوكا ملازما لنشاط المسلم اليومي . ولنجاح هذا الأسلوب يجب توفر ثلاثة عوامل رئيسية :

الأول : وجود عقيدة قوية ومتأصلة في نفوس الناس ، بحيث يستجيبون لأوامرها عن قناعة ورضا وايمان بها وبصلاحيتها لتنظيم أمورهم الحياتية ، كما يجب أن تحوي هذه العقيدة تعاليم ذات أثر صحي سليم على صحة الفرد البدنية والنفسية .

الثاني : وجود قيادات عقائدية تجمع بين الفكر العلمي الحديث وبين الروح العقائدية الأصيلة ، تكون قدوة لأفراد المجتمع ومثلا أعلى في الالتزام بما تدعو اليه ، وتعمل جاده في نشره وبيان فوائد تطبيقه .

الثالث : تضافر جهود جميع مؤسسات وأجهزة الدولة في حملة عقائدية صحية مشتركة ، تربط بين التعاليم والتشريعات الصحية ، وبين تعاليم وتشريعات الاسلام ذات الجانب الصحي ، لتحقق الالتزام الدائم واتقان التنفيذ (٢) .

(٢) العقيدة تنظم الدوافع وتضبطها ، وتكسبها الثبات :

الدوافع سمات كامنة أودعها الله في النفس البشرية ، بها يحصل الانسان على مقومات حياته ، ويشبع حاجاته ورغباته فالدافع طاقة جسمية نفسية كامنة على هيئة استعداد يدفعنا

---

(١) الطب الوقائي في الاسلام ، مرجع سابق ، ص ٢٤٥ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ٢٤٧-٢٤٩ .

نحو سلوك معين يهدف الى غاية معينة (١)، والعقيدة الاسلامية توجه هذه الدوافع نحو تحقيق مطالب الانسان ومقومات حياته البيولوجية، ولكن تمنح هذه المطالب والمقومات تصورا أسمى من هدف الاشباع فقط، وتنظمها داخل اطار يحفظ على الجسم والروح صحتهما، فهى ترتفع بالمسلم من مجرد الدوافع الحيوانية التى تسعى فقط للاشباع الى تهذيب هذه الدوافع والسمو بأهداف اشباعها فمثلا الطعام مطلب بيولوجى للانسان، وضرورة لبقاء الحياة واستمرارها وصحة البدن، ولكن العقيدة الاسلامية تسمو بالدافع نحو تأمينه من مجرد الحصول على الطعام والتمتع بما لذ وطاب منه، دون الاهتمام بمصدر الحصول عليه أمن حلال هو أم من حرام ؟ والاهتمام بنوعيته فقد حرمت أنواع منه تضر بصحة الانسان البدنية والنفسية، كما نظمت كمية تناوله ونهت عن الاسراف فيه بحيث لايكون زائدا عن حاجة البدن أو ناقصا عنها، وكذلك الدافع الجنسى مطلب بيولوجى ودافع يسعى الانسان لاشباعه، والعقيدة الاسلامية لاتستقذر هذا الدافع ولكنها ضبطت مصارفه ونظمت طرق اشباعه، بحيث يتحقق للانسان الاشباع الحسى، والاشباع النفسى، ووقت الانسان عن طريق ذلك التنظيم من أضرار كبيرة صحية وروحية واجتماعية، قد يقع فيها نتيجة التحلل والاباحية الجنسية التى لاتهدف الا لاشباع تلك الغريزة اشباعا حيوانيا يرتكز على الاشباع الحسى فقط.

فالعقيدة توجه الدافع الفطرى للانسان فى السلوكيات

---

(١) الانسان، الروح والعقل والنفس، د. نبيه عبد الرحمن عثمان، ص ٩٠-٩٣.

القولية والحركية نحو تحقيق "معان سامية ، غايتها الايمان التعبدى للخالق العظيم ، وليضمن لنفسه راحة وطمأنينة ، ولعقله بحثا ونموا ، وليبنى ويؤسس لأجياله تقدما وحضارة " (١) ، فالعقيدة وهى توجه الانسان نحو اشباع دوافعه وحاجاته البيولوجية ، لاتترك ذلك بدون ضبط وتنظيم ، لأنها متى تركت كذلك فانها "تعطب جسده بالعلل والأمراض والاستهلاك السريع قبل الأوان" (٢) .

واذا رسخت العقيدة فى نفس الفرد "قامت سيرته على ماصدقه واطمأن قلبه اليه من الأفكار ، أى على أسس قوية ورصينة ، يجوز الاعتماد عليها والاطمئنان الى أن الأعمال لن تصدر عنه الا متفقة معها بكل معنى الكلمة ... وبهذا يكون للانسان المؤمن سيرة معلومة ، ويكون فى حياته النظام والاحكام والترتيب والانسجام ، ونستطيع أن نقول بكل جزم انه سيعمل العمل الفلانى فى الوقت الفلانى" (٣) ، فجميع الاستجابات للدوافع تكتسب عن طريق العقيدة الثبات ، وبها نستطيع أن نكسب السلوكيات الصحية السليمة الثبات بصفتها صادرة من عقيدة استقرت فى قلب المسلم والتزم وصدق بها .

(٣) يبنى الاسلام العادات الصحية على أساس الأداء الواعى ، ويبتعد بها عن الأداء الآلى :

يراعى الاسلام عند غرس العادات الصحية السليمة ،

---

(١) الانسان ، الروح والعقل والنفس ، مرجع سابق ، ص ٩١ .
(٢) منهج التربية الاسلامية ، مرجع سابق ، ١/١٠٩ .
(٣) أصول التربية الاسلامية وأساليبها ، مرجع سابق ، ص ٧٠.

العوامل النفسية ، ومبادىء وقوانين التعلم والاكتساب ، وذلك لترسيخ تلك العادات ، ومساعدة المسلم على القيام بالسلوك الصحى المرضى بسهولة ويسر واقتناع ، ومن أهم وسائل الاسلام فى تكوين العادة القدوة ، والتلقين ، والمتابعة ، والتوجيه (١) ، وهذه الوسائل ذات أثر فعال فى تكوين العادة وترسيخها ، ولتوضيح ذلك يمكن تفصيله فيما يأتى :

(أ) يلاحظ الطفل المسلم والديه ، وأقاربه ، ومعلميه ، فيتخذهم قدوة ، ويحاول تقليدهم لأن وجود النماذج الحسنة من الشخصيات الانسانية أمر ذو أهمية فى صياغة السلوك وأنماطه (٢) .

فاذا تمسك هؤلاء بما تضمنه القرآن والسنة من التعاليم ذات الأثر الصحى فان الطفل المسلم يترسم خطاهم ، ويقلدهم ، مما يسهل غرس تلك العادات وجعلها طابعا مميزا لسلوكه ، فأغلب التعاليم الصحية المتضمنة فى الكتاب والسنة ، يقوم بها الأفراد ويمارسونها على أساس انها جزء من دينهم ، لذا نجد انهم يمارسونها باستمرار وانتظام ، ويلقنونها أبناءهم ويتابعونهم ويوجهونهم من منطلق قوله صلى الله عليه وسلم : "ألا كلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته ..." (٣) .

(ب) تميز العقيدة العادات التى توجهها بالجماعية فتظهر فيها عوامل المماثلة والألفة فالاسلام "يوحد كثيرا من

---

(١) منهج التربية الاسلامية ، مرجع سابق ، ١٤٥/٢ .
(٢) الرسول العربى المربى ، د. عبد الحميد الهاشمى ، ص ٤٤٥ .
(٣) مسلم ، ٨/٦ ، مسند أحمد ١١١/٣ .

أنماط السلوك وعاداته ، ويجعلها طابعا مميزا للمجتمع المسلم" ، وذلك لأنها تنبع من عقيدة واحدة تدين لها الجماعة بالولاء والطاعة ، فللتركيب الاجتماعي أهميته "في دفع الفرد الى سلوك معين حتى لايقال عنه بأنه خارج عن مألوف جماعته ويشعر بالنشاز" (٢).

وهذا ماتضمنه العقيدة الاسلامية ، فالتعاليم الصحية جزء من العقيدة يحرص الجميع على تنفيذها ، مما يؤدي الى شعور الفرد بالراحة والانسجام ، ومحاولة كسب تلك العادات المقبولة من أفراد المجتمع وحمل النفس على ممارستها واكتسابها ومن ثم رسوخها وملاصقتها لسلوكه وتصرفاته .

(ج) في تكرار أداء التكاليف الاسلامية ذات الأثر الصحي يوميا أو دوريا تثبيتا للعادات الصحية السليمة لدى أفراد المجتمع المسلم ، وتمكين لها في نفوسهم ، واتقان أدائها ، مما يجعل ممارستها أمرا سهلا وميسورا فنظافة البدن بصورة دائمة ومستمرة عن طريق الوضوء والغسل ، تعود الانسان المحافظة على نظافة بدنه ، وفي تنظيم كمية ونوعية الطعام مايعود بالانسان على نظام غذائي يحفظ صحة البدن ، ويبعد الجسم عن كثير من الأمراض ، ان كل ذلك يربطه الاسلام بعقيدة المسلم ، مما يضمن استمرار الأداء ، فتصبح العادة ملاصقة لأنماط سلوك المسلم اليومي .

---

(١) منهج التربية الاسلامية ، مرجع سابق ، ٩٥/٢ .
(٢) التربية وأثرها في رفع المستوى الصحي ، مرجع سابق ، ص ٥٥ .

(د) التعود على أنماط سلوكية معينة ، ربما يفقد الفرد الاحساس بالقيم الحقيقية لتلك السلوكيات ، ويحولها الى أداء خال من الاحساس .(١)

والعقيدة الاسلامية تسبغ على العادة روح الاحساس وتضفى على أنماط السلوك الأداء الواعى الذى يستشعر الفرد من خلالها بالقيم الحقيقية من وراء سلوكه اليومى ، فهو يربط بين كل سلوك يقوم به وبين رضا الله سبحانه وتعالى ، وبهذا تكتسب العادة روحا ومعنى ، وتبتعد عن الأداء الخالى من ذلك الشعور ، فنظافة أعضاء الوضوء ربما أصبحت عادة عند الانسان يقوم بها يوميا دون احساس أو ربط بين القيام بها وبين رضا الله ، ولكن العقيدة الاسلامية تؤكد فى نفس المسلم وهو يقوم بنظافة أعضاء الوضوء ، انه لايقوم فقط بنظافة أعضاء بدنه من الأدران ، ولكنه يزيل أيضا عنه أدران المعاصى التى علقت بكل عضو من هذه الأعضاء ، قال صلى الله عليه وسلم : "اذا توضأ العبد المسلم أو المؤمن ، فغسل وجهه خرج من وجهه كل خطيئة نظر اليها بعينه مع الماء أو مع آخر قطر الماء ، فاذا غسل يديه خرج من يديه كل خطيئة بطشتها يداه مع الماء أو مع آخر قطر الماء فاذا غسل رجليه خرجت كل خطيئة مشتها رجلاه مع الماء أو مع آخر قطر الماء ، حتى يخرج نقيا من الذنوب"(٢) . فربط العادة بالعقيدة يكسبها الاحساس بالقيم والمبادئ الاسلامية "التى هى الرصيد الواقعى لذلك السلوك ، والتى لايساوى السلوك شيئا اذا فقدها حتى وان بدا جميل

---

(١) منهج التربية الاسلامية ، مرجع سابق ، ٢/١٥٠ .
(٢) مسلم ، ١/١٤٨ .

الصورة ومشيرا للاعجاب" (١). فالتذكير الدائم بالله سبحانه وتعالى ، والاحساس الحي بوجوده ، والتوجه الدائم اليه بالخشية والتقوى لنيل رضاه "هو الضمان ضد تحول السلوك الى أداء آلي وهو الرصيد الحقيقي للقيم والمبادئ" (٢).

(٤) تحدد العقيدة الاتجاهات ، وتكسبها الثبات :

تعنى العقيدة الاسلامية بالنفس الانسانية ، وتتعهد مافيها من طاقات ، وقابليات بتوجيه دقيق من غير افراط أو تفريط ، أو هوى أو مصلحة ، أو خطأ في الفهم والتوجيه (٣).

قال تعالى : {فأقم وجهك للدين حنيفا فطرة الله التي فطر الناس عليها لاتبديل لخلق الله ذلك الدين القيم ولكن أكثر الناس لايعلمون} (٤).

والعقيدة وهي تحدد علاقة الانسان بالله سبحانه وتعالى وبالكون وبالحياة ، فانها تضع بذلك اطارا للاتجاهات الفكرية والسلوكية ، فالفهم الواعي المدرك للعقيدة يوجه سلوكيات الانسان نحو الوجهة السليمة التي تحقق الحياة السعيدة ، فالمسلم اذا اعتقد اعتقادا راسخا بأن نفسه ومافيها من طاقات وقوى ودوافع سلوك ليست ملكه بل هي ملك لله سبحانه وتعالى فانه سيوجهها الوجهة التي ترضي خالقه سبحانه وتعالى .

فالاسلام يجعل من العقيدة الاسلامية أساسا لبناء

---

(١) منهج التربية الاسلامية ، مرجع سابق ، ١٥٠/٢ .
(٢) المرجع نفسه ، ١٥١/٢ .
(٣) مدخل الى التصور الاسلامي للانسان والحياة ، مرجع سابق ، ص ٣١ .
(٤) الروم : ٣٠

الاتجاهات لدى الأفراد ، قال تعالى : {فاما يأتينكم من هدى فمن تبع هداى فلايضل ولايشقى}(١) ، وعلى هذا فان آراء واهتمامات وغايات المسلم يجب أن تقوم على أساس العقيدة الاسلامية ، وعليه فان سلوكه سيتصف دائما بالثبات والاستمرارية نحو جميع المواقف حيث انه يصدر عن هدى الله سبحانه وتعالى ، وعن فكر واعى وثقة بأن هذه الاتجاهات هى السبيل الأمثل للحياة .

فالسلوك الصحى المرغوب لايأتى من فراغ بل "لابد من تضافر القناعة الفكرية ، والرغبة النفسية ، ليتم ترجمة العقيدة والمبدأ الى سلوك ادراكى شعورى ، والانسان المؤمن لايكفيه أن يكون ايمانه مجرد ميل نفسى أو قناعة فكرية ، بل لابد أن يتحول ذلك الى سلوك واقعى فى الحياة العملية"(٢) .

ثانيا : الأسلوب التشريعى :

تعرف الشريعة فى اللغة بأنها "المذهب والطريقة المستقيمة ... وشرع أى نهج وأوضح وبين المسالك"(٣) ، "وشرع لهم أى سن"(٤) .

وفى الاصطلاح الشرعى هى "ماشرع الله لعباده من الدين أى من الأحكام المختلفة"(٥) .

"فالشريعة فى الاصطلاح ليست الا هذه الأحكام الموجودة فى القرآن الكريم والسنة النبوية ، والتى هى وحى من الله الى نبيه محمد صلى الله عليه وسلم ليبلغها الى الناس"(٦) .

---

(١) طه : ١٢٣
(٢) الانسان الروح والعقل والنفس ، مرجع سابق ، ص ٩٠ .
(٣) المدخل لدراسة الشريعة الاسلامية ، مرجع سابق ، ص ٣٨ .
(٤) مختار الصحاح ، مرجع سابق ، ص ٣٣٥ .
(٥) المدخل لدراسة الشريعة الاسلامية ، مرجع سابق ، ص ٣٨ .
(٦) المدخل لدراسة الشريعة الاسلامية ، مرجع سابق ، ص ٣٩ .

مقاصد الشريعة الاسلامية :

(١) تهذيب الفرد ليصبح مصدر خير لجماعته .

(٢) اقامة العدل بين الناس ، بالمعنى الشامل للعدل .

(٣) تحقيق المصلحة ، وتتمثل هذه المصلحة فى خمسة أمور وهى المحافظة على الدين ، والنفس ، والمال ، والعقل والنسل . (١)

فالأحكام "التشريعية قائمة على تنظيم الحياة الاسلامية وحماية منجزاتها ، بتنظيم حياة الناس فى اطار أهداف العقيدة الاسلامية " . (٢)

ويمكن أن تسهم التشريعات الاسلامية ذات المضامين الصحية فى رفع المستوى الصحى للمجتمع المسلم باعتبار أن "أحكام الشريعة ضوابط لتصرفات الانسان ، وفى هذا ضمان من التهرب وطرح المسئولية والالتزام" . (٣)

الذى قد يؤدى الى مخاطر صحية وبيئية كبيرة ، وتتسبب فى انتشار كثير من الأوبئة والأمراض ، كما تتسبب فى اهدار موارد البيئة وافسادها .

ولو استطاعت التربية الصحية الاسلامية ، اظهار وتوضيح مايعود على الانسان من الالتزام بأوامر الشريعة من فوائد صحية وبيئية واجتماعية ، تحقق سعادته فى الدنيا والآخرة ، لأمكن لها الوصول الى قدر من الالتزام فى اتباع السلوكيات

---

(١) التربية الاسلامية وتنمية المجتمع الاسلامى الركائز والمضامين التربوية ، د. على خليل مصطفى أبو العينين ص ٣٦ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ٢٨ .
(٣) المرجع نفسه ، ص ٢٨ .

الصحية التى تدعو اليها ، واتقان الأداء ، وتوعية الأفراد بأهمية اتباع السلوك الصحى فى مناشط حياتهم .

ولتوضيح كيفية الاستفادة من الأسلوب التشريعى فى التربية الصحية ، يمكن توضيح ذلك من خلال النقاط التالية :

(أ) ربط التعاليم والتشريعات الصحية ، بالتشريعات الاسلامية :

ان فى ربط المعلومات والتشريعات الصحية بالتشريعات الاسلامية ذات المضامين الصحية ، ما أمكن ذلك ، أثره الكبير فى اكساب التشريعات الصحية ، الالتزام والقداسة ، لأنه وكما سبقت الاشارة فان النفوس تميل الى الالتزام بالتشريعات الالهية أكثر من ميلها الى الالتزام بالتشريعات والأوامر البشرية ، فالاهتمام بالتشريعات الاسلامية والنظم السلوكية الصحية الاسلامية ، وعرضها من خلال منظور دينى ، والاستفادة من المعلومات الصحية الحديثة ، والربط بينها يكسبها قناعة علمية ، وقداسة دينية . وعرض المعلومات والتشريعات الصحية من خلال التعليمات والتشريعات الاسلامية ، يحقق للتربية هدفين هامين :

الأول : الالتزام :

ربط التثقيف الصحى ، بالتشريعات الاسلامية ، يكسب المعلومات الصحية ، نوعا من التقديس والاجلال ، يجعل لها وقعا جيدا فى النفوس ويجعلها تميل الى تطبيقها تطبيقا عمليا ، رجاء الفوز برضاء الله وتجنب سخطه أو فرارا من العقوبة الدنيوية .

الثانى : الاخلاص واتقان الأداء :

ربط المعلومات والتشريعات الصحية ، بالتشريعات الاسلامية ، يكسبها قداسة دينية تضمن الاخلاص فى التطبيق ، والاتقان فى الأداء ، لأنها عقيدة راسخة فى نفوس الأفراد مما يؤدى الى الاخلاص فى التطبيق والاتقان فى الأداء لايمان الفرد بأنها من خالق الانسان والعليم بمصالحه ، فيكون التطبيق على أتم وجه وفى أى وقت حتى وان عدم الرقيب .

(ب) الاستفادة من التشريعات الاسلامية كدوافع للسلوك الصحى:

اذا استطاعت التربية اكساب المعلومات والتشريعات الصحية القداسة والالزام عن طريق ربطها بالتشريعات الاسلامية فان ذلك سيدفع المسلم الى تطبيق تلك التعليمات والتشريعات بأمانة واخلاص باعتبارها جزء من دينه وعقيدته ، فمتى ماعرف أن فى اهمال نظافة بدنه وبيئته مخالفة لتعاليم وتشريعات دينه ، فسيدفعه ذلك الى اتخاذ السلوكيات التى تحفظ على بدنه وبيئته نظافتهما وهكذا كافة التشريعات والتعاليم الصحية .

(ج) اسهام التشريعات الاسلامية فى تكوين عادات صحية سليمة :

يمكن أن تسهم التشريعات الاسلامية فى تكوين عادات صحية سليمة وترسيخها لدى الأفراد ، فالوضوء مثلا واجب قبل أداء الصلاة ، كما أن فيه تعريد على نظافة اليدين والوجه والفم والأنف والعينين والقدمين ، ففى التشريعات الاسلامية ذات المضامين الصحية تعويد للفرد على سلوكيات صحية تسهم فى رفع المستوى الصحى ، فتكرار أداء الواجبات والمندوبات ، واجتناب المحرمات والمكروهات مايعود المسلم على السلوكيات

الصحية السليمة .

(د) التشريعات الاسلامية وتكوين الاتجاهات الصحية المرغوبة :

يمكن أن تسهم التشريعات الاسلامية فى تكوين اتجاهات صحية سليمة عن طريق تكوين اتجاهات موجبة نحو الواجبات والمندوبات التى دعى اليها الاسلام وذلك لأنها تعاليم ربانية يكسب المسلم عن طريقها رضاء الله سبحانه وتعالى . وتكوين اتجاهات سالبة نحو ماهو محرم أو مكروه عن طريق الخوف من الله سبحانه وتعالى وعقابه ، أو الخوف من العقاب الدنيوى والذى جبلت النفوس على تجنبه ، كما تكسب التشريعات الاسلامية السلوك الصحى المرتبط بها الثبات فى كل الأحوال ، فما هو مفروض على المسلم يجب القيام به كواجب دينى ، وماهو محرم يجب تجنبه كواجب دينى أيضا ، وفى كلا الحالين يمكننا التنبؤ بسلوك المسلم فى أى موقف من المواقف بناء على موقف الشريعة منه ، وفى الغالب فالمسلم ملتزم بذلك السلوك وان حدث وان خرج عنه فان ضميره سيكون أول المحاسبين له .

ولتحقيق الاستفادة من التشريعات الاسلامية فى التربية الصحية فعلى التربية أن تقوم بالتالى :

(١) الاهتمام بالأحكام التشريعية الاسلامية ذات المضامين الصحية ، وتوعية الأفراد بها ، لأنها تحفظ على الانسان والبيئة صحتهما .

(٢) ابراز واظهار الفوائد الصحية من الالتزام بأحكام الشريعة الاسلامية .

(٣) الربط بين الأحكام الشرعية وبين المعلومات الصحية

الحديثة ، لاكساب السلوك الصحى قداسة دينية والزاما دينيا ، وقناعة علمية .

(٤) اظهار الأثر الصحى لتطبيق الشريعة الاسلامية على الفرد والمجتمع ، واظهار أثر تطبيقها فى حياة السلف الصالح رضى الله عنهم .

هذا وان فى استغلال الأسلوب التشريعى فى التربية الصحية الاسلامية أثره الكبير فى اكساب السلوكيات الصحية الالزام واتقان الأداء . فعلى التربية الصحية الاسلامية الاستفادة من ذلك واستغلال المكانة المقدسة لهذه التشريعات فى نفوس المسلمين لتحفيزهم للسلوك الصحى المناسب .

ثالثا : الأسلوب العملى :

يعتمد هذا الأسلوب "على الأفعال المرئية والشواهد الملموسة والمحسوسة " (١) . فالاسلام دين عملى جاد "جاء ليحكم الحياة فى واقعها ، ويوجه هذا الواقع ... انه ليس نظرية تتعامل مع الفروض ... انه منهج يتعامل مع الحياة " (٢) ، ولقد كان لتطبيق الاسلام كمنهج حياة أثره الكبير فى بناء المجتمع الاسلامى المثالى فى كل مناحى الحياة ، ولقد كان لتوظيف التعاليم والتشريعات الاسلامية عمليا أثرها الحى ، الذى ساعد على بناء مجتمع صحى سليم ، ساهم فى نشر الاسلام ، وانشاء حضارة لاتزال شواهدها الى اليوم .

---

(١) المراهقون دراسة تربوية نفسية من وجهة النظر الاسلامية سمير جميل أحمد الراضى ، ص ٩٠ .
(٢) معالم فى الطريق ، مرجع سابق ، ص ٣٣ .

واذا كانت التعاليم والتشريعات الصحية مجرد كلمات وتوصيات تقال ، فان ذلك لن يحقق الا جزءا يسيرا من الفائدة وكل الفائدة تكمن فى تطبيق هذه التعاليم والتشريعات ، وهذا فى الحقيقة منهج الاسلام فهو ليس مثاليات مجردة وليس أحكاما وتشريعات تتلى وتعلم فقط بل هو منهج حياة وعملية تطبيق لما ورد عن الله سبحانه وتعالى ،ويشمل الأسلوب العملى عدة أساليب تحقق للتربية الصحية أهدافها منها :

أولا : التربية بالقدوة :

القدوة لغة الاسوة (١) ، وهى أبلغ وسائل التربية أثرا ، حيث انها أول خطوات التعلم فى حياة الانسان ، فالطفل يقلد والديه ومعلميه ولقد كان صلى الله عليه وسلم اسوة وقدوة لأصحابه فى جميع سلوكياته وتصرفاته ولازالت سيرته نبراسا يقتدى به المسلمون الى يوم القيامة ، فهو المثال الحى لتطبيق منهج الله على الأرض ، قال تعالى : {لقد كان لكم فى رسول الله اسوة حسنة} (٢) . فالاسلام يجعل من شخص الرسول صلى الله عليه وسلم قدوة للمسلمين على مر العصور والأجيال ويعرضها عليهم "ليحققوها فى ذوات أنفسهم كل بقدر مايستطيع أن يقبس ، وكل بقدر مايصبر على الصعود ، ومن ثم تظل حيويتها دافقة شاخصة ، ولاتتحول الى خيال مجرد تهيم فى حبه الأرواح دون تأثير واقعى ولااقتداء" (٣) ، وفى حياة رسول الله صلى الله عليه وسلم نموذج يحتذى فى السلوكيات الصحية ،

(١) مختار الصحاح ، مرجع سابق ، ص ٥٢٥ .
(٢) الأحزاب : ٣٣
(٣) منهج التربية الاسلامية ، مرجع سابق ، ١٨٥/١ .

فقد كان نهجه صلى الله عليه وسلم فى الحفاظ على نظافة جسده وملبسه ومظهره الخارجى ، مثالا ونموذجا "للبشر على اختلاف مستوياتهم فقراء كانوا أو أغنياء ، متحضرين كانوا أم بداة " (١) ، ولقد كان صلى الله عليه وسلم فى التزامه بالسلوكيات الصحية بعيدا عن التكلف والمبالغة ، كما كان بعيدا عن الاهمال والتساهل ، واذا أرادت التربية الصحية الاسلامية أن تستفيد من القدوة فى رفع المستوى الصحى للأفراد فينبغى مراعاة مايأتى :

(١) "أن تكون سيرة الرسول صلى الله عليه وسلم جزء دائم من منهج التربية سواء فى المنزل ، أو المدرسة ، أو الكتاب ، أو الصحيفة ، أو المذياع ، لتكون القدوة دائمة وحية وشاخصة فى المشاعر والأفكار" (٢) .

(٢) أن تتمسك الأسرة بالسلوك الصحى ، وتتمثل نهج رسول الله صلى الله عليه وسلم فى جميع سلوكياتها ، وتصرفاتها ، ليتمثلها الأبناء ، ويأخذونها عن طريق القدوة المباشرة .

(٣) أن يتمسك أفراد الهيئة التعليمية فى المؤسسات التربوية بالسلوك الصحى المناسب ، وأن يتمثلوا نهج الرسول صلى الله عليه وسلم فى جميع سلوكياتهم وذلك لأثرهم التربوى الكبير على تلاميذهم .

عن طريق ماسبق يتهيأ "الوسط الذى يسمح بتقليد القدوة ويشجع على الاسوة بها ، فالقدوة المنظورة الملموسة هى

---

(١) الاسلام والتربية الصحية ، مرجع سابق ، ص ١٦ .
(٢) منهج التربية الاسلامية ، مرجع سابق ، ١/١٨٦-١٨٧ .

التى تعلق بالمشاعر ، ولاتتركها تهبط الى القاع وتسكن بلاحراك" (١) .

فمتى ماشاهد الطفل والديه ، وأقاربه ومعلميه يتمثلون نهج رسول الله صلى الله عليه وسلم فى ملبسهم ، ومأكلهم ، ومشربهم ، ونظافة ثيابهم وأجسادهم ، وبيئتهم ، وحرصهم على التمسك بها فانه سيتشرب ذلك منذ حداثة سنه ، ويصبح ذلك النهج سلوكا ملاصقا لحياته اليومية ، وعلى المربى أبا كان أو معلما أن يربط تلك السلوكيات فى ذهن الطفل بأنها فعل الرسول صلى الله عليه وسلم ، وان فى اتباعها محبة له صلى الله عليه وسلم ، مع توضيح مبسط عن فوائدها الصحية التى تعود على الفرد والمجتمع من تطبيقها ، والاستفادة من القدوة فى التربية الصحية ذا فائدة عظيمة فى تعويد الأبناء السلوك الصحى السليم ، لأن الطفل يميل دائما لتقليد أفعال الكبار فاذا تكرر السلوك عدة مرات ، فان الطفل سيتعود تلك السلوكيات وتصبح ملاصقة له فى حياته .

ثانيا : التربية بالموعظة :

تفتح الموعظة المؤثرة طريقها الى النفس البشرية عن طريق الوجدان ، فتهزه هزا ، وتثير كوامنه ، ففى النفس الانسانية استعدادا للتأثر بما يلقى اليها من كلام ، وهذا الاستعداد مؤقت يلزمه التكرار ، ولتكون الموعظة ذات أثر فى النفوس ، يجب أن ترافقها القدوة الصالحة ، فقد لاتكفى

(١) منهج التربية الاسلامية ، مرجع سابق ، ١٨٧/١ .

الموعظة وحدها كما لاتكفى القدوة وحدها ، لأن فى النفس البشرية دوافع فطرية تحتاج الى توجيه دائم فلابد من الموعظة ، لتهذيب تلك الدوافع (١) ، والموعظة اذا لم تكن صادرة عن من يطبقها كسلوك فعلى فى حياته ، فان أثرها لن يتحقق وربما كان عكسيا .

فعلى المربى أن يلاحظ باهتمام عند استخدامه الموعظة أن يكون سلوكه متمشيا مع مايعظ به ويقوله ، لكى يحقق هذا الأسلوب أهدافه التربوية .

والموعظة لغة "النصح والتذكير بالعواقب" (٢) ، فلو صدر النصح والتذكير ممن يخالف قوله فعله ، فكيف يمكن للمتلقى أن يقتنع بما يقول ؟ ويحوى القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة مواعظ وتوجيهات صحية كثيرة (سبق استعراض بعضها فى الفصول السابقة من هذه الدراسة) يمكن الاستفادة منها عن طريق ربطها بالمعلومات الصحية فى عملية التثقيف الصحى وذلك من خلال استغلال كافة أساليب الموعظة ، والاستفادة من المسجد ، كمجال تتميز به التربية الصحية الاسلامية فى نشر الوعى الصحى ، عن طريق الدروس والخطب والمحاضرات التى تلقى فيه ، والتى تربط بين التعاليم والتشريعات الاسلامية ذات المضامين الصحية وبين المعلومات الطبية المبسطة التى يمكن فهمها من قبل عامة الحاضرين للمسجد ، أما المربى المسلم فى المنزل أو فى المدرسة فيمكنه الاستفادة من الموعظة بشكل أفضل ، حيث ان التواصل بينه وبين المتلقى

---

(١) منهج التربية الاسلامية ، مرجع سابق ، ١٨٧/١ .
(٢) مختار الصحاح ، مرجع سابق ، ص ٧٢٨ .

مباشر ومستمر ، يمكنه من ملاحظة النتائج العملية التى توصل اليها ، كما تمكنه من اختيار موضوع الموعظة حسب المواقف والظروف التى يراها أمامه ، فعلى الوالد والمدرس الاستفادة من الفرص المناسبة (للوعظ الصحى)[(١)] وبيان فوائد وأضرار أى سلوك يراه ، وعلى المربى المسلم الاقتصاد فى الموعظة وتنويع أساليبها ، ليبتعد بها عن الملل والسآمة "عن أبى وائل عن ابن مسعود قال : كان النبى صلى الله عليه وسلم يتخولنا بالموعظة فى الايام كراهة السآمة علينا"[(٢)] ، وأما من ناحية تنويع أساليب الموعظة ففى ذلك تشويق للمتلقى ، وشد لانتباهه ، وفى منهج رسول الله صلى الله عليه وسلم وتنويعه لأساليب الموعظة ، مايحقق الهدف التربوى منها فمن نهجه صلى الله عليه وسلم فى ذلك :

(أ) الموعظة بالقصة :

قد يمل السامع الكلام الوعظى الجاف ، ولكنه يميل بفطرته الى سماع القصة أو قراءتها أو روايتها[(٣)] ، والقصة لها أثرها الكبير فى الموعظة ، فهى "ذات أهمية كبرى فى سرعة نفادها وقوة تأثيرها ، واستمرار أثرها"[(٤)] .

والتربية الاسلامية تدرك ذلك ، وتعمل على استغلال تأثير القصة على الأفراد فتضمنها الموعظة والتوجيه ، ولقد حفل القرآن الكريم والسنة النبوية بالقصص التى تحقق أهدافهما التربوية فى تربية الروح والعقل والجسم[(٥)] .

---

(١) الوعظ الصحى : يقصد به الباحث ، تقديم المعلومات والتعاليم الصحية مرتبطة بتعاليم وتشريعات الدين الاسلامى .
(٢) البخارى ، ٢٥/١ .
(٣) الرسول العربى المربى ، مرجع سابق ، ص ٢٦٠ .
(٤) المرجع نفسه ، ص ٢٤٦ .
(٥) منهج التربية الاسلامية ، مرجع سابق ، ١٩٤/٢ .

وللقصة اثارها النفسية والتربوية ، والتى يمكن الاستفادة منها فى ترسيخ وتكوين اتجاهات وعادات صحية سليمة ومن أهم هذه الآثار :

(١) اثارة الشوق لمتابعة أحداث القصة ، فالاسلوب القصصى يجذب النفس ، ويبعد الملل عنها ، ويسهل تقبل الأفكار .

(٢) تركيز الانتباه مع دوام الاصغاء النشط .

(٣) اشباع الخيال ، فهى تنقل السامع الى الماضى ان كانت تاريخية ، والى مشارق الأرض ومغاربها وهو فى مكانه ، كما انها تنتقل بالانسان ليعايش أبطالها ومواقفهم .

(٤) زيادة المعلومات بطريق حى ، فالقصة التربوية لاتسرد الأحداث فقط بل تضمنها معلومات ، وحكم ، ومواعظ ، وتوجيهات فكرية وسلوكية .

(٥) تربط بين العلوم والمعارف الدراسية على اختلاف تصانيفها .

(٦) القصة تربويا توجيه غير مباشر ، نحو التربية العملية السليمة ، لأن التوجيه الغير المباشر أشد تأثيرا فى النفوس من مجرد سرد المعلومات والنصائح بطريق جاف وبأسلوب فيه الأمر والنهى المجرد .(١)

وعلى المربى استغلال القصة كنوع من أنواع الوعظ والارشاد غير المباشر فى التربية الصحية ، مستغلا تأثيرها النفسى ، عن طريق تضمين القصص معلومات صحية سليمة وربط تلك المعلومات بآيات وأحاديث وأحكام شرعية ذات مضامين

---

(١) الرسول العربى المربى ، مرجع سابق ، ص ٢٦١-٢٦٢ .

صحيـة ، ليصل فى النهاية الى تكوين اتجاهات وسلوكيات صحية نابعـة مـن الاسلام ومرتبطة به تحقق التزاما واخلاصا فى سلوك السلوك الصحى المرغوب .

(ب) الموعظة بالحوار :

"الحـوار وسيلة تستخدم الاقناع الذاتى ، لتمحيص الأفكـار والمعلومـات السابقة واختبارها بطريق غـير مباشـر للتأكد من صحتها أو خطئها ... لذا فهـى لاتعتمـد التلقيـن المجرد القائم على الأمر والنهـى ، أو على مجرد الالقاء والسماع المطلقين فـالحوار طريقـة تقـوم عـلى المناقشة المتبادلة بين طرفين ، وتتخللها أسئلة واجابتها" (١) .

ويهدف الحوار الى :

(١) بيان الحقيقة أو الواقع .

(٢) ازالة الأوهام من العقول.

(٣) ازالة العقبات التى تعترض سبيل التعلم الصحيح (٢) .

"فـالحوار طريقـة فطرية ادراكية للتفكير السليم ، أو للتثبت من الأفكار القائمة فعلا ، وهو اجراء منطقى يهدف الى اثبـات فكـرة أو عقيـدة أو التـأكد من صحتها" (٣) ، فهو يعطى الموعظـة ديناميكية وحركة تبعد الملل والسآمة عن السامع ، حيث تدفعـه للمتابعـة والاهتمـام ، لما يتوقعه من جديد أو لمعرفـة النتيجـة (٤) ، وفـى القرآن والسنة صور متعددة للحوار التربوى الـذى يصل الى هدفه فى هدوء وبتسلسل منطقى يخاطب

---

(١) الرسول العربى المربى ، مرجع سابق ، ص ٤٥٣ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ٤٥٣ .
(٣) المرجع نفسه ، ص ٤٥٣ .
(٤) أصول التربية الاسلامية وأساليبها ، مرجع سابق ، ص ١٨٥

العقل ويقنع الانسان اقناعا راسخا بقوة الحجة ، واتاحة الفرصة للتأكد من صحة المعلومات ومنطقيتها والموعظة بالحوار مفيدة جدا فى اقناع الطرف الآخر ، أو المستمعين لهذا الحوار فهو يجيب على كافة الأسئلة التى قد تكون حائرة فى النفوس ، وتسبب التشكيك وعدم الاقناع ، وهناك مثال يظهر كيفية توظيف الرسول صلى الله عليه وسلم للحوار كطريقة تربوية تصل بالمربى الى هدفه الذى يريد ، وتقنع المحاور والمستمع ، "عن أبى امامة ، قال : ان فتى شابا أتى النبى صلى الله عليه وسلم ، فقال : يارسول الله ائذن لى بالزنا فأقبل القوم عليه فزجروه ، وقالوا مه . مه ، فقال : ادنوه فدنا منه قريبا ، قال فجلس ، قال : أتحبه لأمك ، قال لا والله جعلنى الله فداءك ، قال : ولا الناس يحبونه لأمهاتهم ، قال أتحبه لابنتك ، قال : لاوالله يارسول الله جعلنى الله فداءك قال ولا الناس يحبونه لبناتهم ، قال أفتحبه لأختك ، قال : لاوالله جعلنى الله فداءك ، قال ولا الناس يحبونه لأخواتهم ، قال أفتحبه لعمتك ، قال لاوالله جعلنى الله فداءك ، قال ولا الناس يحبونه لعماتهم ، قال أفتحبه لخالتك قال لا والله جعلنى الله فداءك ، قال ولا الناس يحبونه لخالاتهم ..." (١) .

فى هذا الحوار الذى دار بين رسول الله صلى الله عليه وسلم وبين شاب تتقد فى نفسه الرغبة الجنسية ، وتدفعه الى البحث عن مايسكت نداء هذه الغريزة فى داخله ، فيطلب من

---

(١) مسند أحمد ، ٥/٢٥٦، ٢٥٧ .

الرسول الاذن بالزنى ، هنا تظهر حكمة الرسول المربى صلى الله عليه وسلم ، فى توجيه واقناع هذا الشاب ، بعدم صحة هذا الأسلوب فى اشباع الغريزة ، فاستخدم صلى الله عليه وسلم معه الحوار التربوى الذى يصل فى النهاية الى الهدف المرجو عن طريق القناعة ، وتعديل مفهوم الجنس عند هذا الشاب ، وتثبيت فكرة صحيحة عن الجنس فى ذهنه وان طريقة الاشباع لاتتم بالطريقة التى طلبها ، ويظهر هذا الحديث اسلوب الرسول صلى الله عليه وسلم فى الحوار حيث اعتمد فى حواره على جانبين مهمين :

(١) الجانب العاطفى : أترضاه لأمك ، لأختك ، لابنتك ، لخالتك ... وهكذا ليستثير عاطفة الشاب وحميته ، فى حماية محارمه من مقارفة هذا العار .

(٢) الجانب العقلى : وفيه دعوة للشاب للتفكر فى حال محارم غيره وكيف أن الناس لاترغب ذلك لمحارمهم ، "ولا الناس تحبه ..." .

وعلى التربية الصحية الاسلامية الاستفادة من الحوار فى التربية الصحية للوصول الى أهدافها وتحقيق غاياتها ، ويجب على المربى عند استخدام الحوار فى التربية الصحية الاستفادة من الأسلوب القرآنى والأسلوب النبوى فيه ، فيجب أن يحوى الحوار الجانبين المهمين السابقين ، محادثة العاطفة والعقل معا ، فمثلا على المربى استثارة نقاط للحوار بينه وبين تلاميذه ، يركز من خلاله على تكوين اتجاهات موجبة نحو السلوكيات الصحية السليمة ، واتجاهات سالبة نحو السلوكيات الضارة بالصحة ، وترسيخ السلوك الصحى ، واثبات ضرره عن

طريق عرض المعلومات الصحية ، وبيان الأضرار الجسمية والنفسية التى قد تصيب الانسان نتيجة اهمال التمسك بالسلوكيات الصحية السليمة ، أو يوجه التلاميذ الى مناقشة أى موضوع ذو علاقة بالصحة ، ويجعل الحوار يدور بينهم ، ويتدخل هو بين فترة وأخرى لتعديل مسار هذا الحوار ، أوتصحيح مفهوم غير واضح فى أذهان التلاميذ أو يكون مفهومهم عنه خاطىء حتى يصل فى النهاية الى الهدف المقصود من اثارة ذلك الحوار .

أو يجعل الحوار بين التلاميذ وبين بعض الأطباء الذين يدعوهم الى المدرسة أو الطبيب الزائر ، أو يقيم حوارا بين مدرسى مادة العلوم وبين مدرسى التربية الاسلامية ، والتلاميذ يتابعون هذا الحوار ليستفيد التلاميذ منه معلومات علمية ودينية ، تكون اتجاها وسلوكا صحيا يربط بين القناعة العلمية والقداسة الدينية .

(ج) الموعظة بالرسم والايضاح :

ان استخدام الوسائل التعليمية فى ايصال وتوضيح المعلومات للمتلقى ، أثر فعال فى العملية التربوية ، وأمر مفيد فى الوصول الى الأهداف بيسر وسهولة ، ومن أهم فوائد استخدام الوسائل التعليمية فى العملية التربوية الآتى :

(١) هى الطريقة الأولية لكل ادراك انسانى .

(٢) تساعد على تنويع مصادر المعرفة والادراك ، لذا فانها تقدم مجالا واسعا للدلالة والفهم والاستيعاب .

(٣) تعمل على اثارة الشوق للمعرفة ، وتركيز الانتباه ، وتثبيت الأفكار وتبسيطها .

والرسم الايضاحى أحد أهم الوسائل التعليمية ،وقد استخدمه رسول الله صلى الله عليه وسلم فى بعض مواعظه لتوضيح مفاهيم معينة وترسيخها فى النفوس ، وتقريب بعض التصورات المفيدة الى أذهانهم .

"عن عبد الله بن مسعود رضى الله عنه قال : خط رسول الله صلى الله عليه وسلم خطا بيده ثم قال هذا سبيل الله مستقيما ، قال : ثم خط عن يمينه وعن شماله ثم قال هذه السبل ليس منها سبيل الا عليه شيطان يدعو اليه ، ثم قرأ قوله تعالى : {وأن هذا صراطى مستقيما فاتبعوه ولاتتبعوا السبل ...}" (١) .

وعن عبد الله بن مسعود رضى الله عنه قال : خط النبى صلى الله عليه وسلم خطامربعا وخط خطا فى الوسط خارجا منه وخط خططا صغارا الى هذا الذى فى الوسط من جانبه الذى فى الوسط ، وقال هذا الانسان وهذا أجله محيط به أو قد أحاط به وهذا الذى هو خارج أمله وهذه الخطط الصغار الأعراض فان أخطأه هذا نهشه هذا وان أخطأه هذا نهشه هذا (٢) .

تصور تخطيطى للحديث الأول (٣) تصور تخطيطى للحديث الثانى (٤)

---

(١) مسند أحمد ، ٤٦٥/١ .
(٢) البخارى ، ١٧٢/٧ .
(٣) الرسم التخطيطى للحديث الأول نقلا عن كتاب الرسول العربى المربى ، مرجع سابق ، ص ٢٢٣ .
(٤) الرسم التخطيطى للحديث الثانى نقلا عن المرجع نفسه ، ص ٢٢٤ .

وفى استخدام التربية الصحية الاسلامية للرسوم التوضيحية ، مايثبت المعلومات والسلوكيات الصحية التى ربما لايفهمها البعض وهى عبارات مجردة ، فمثلا فى الرسم الايضاحى لعمل أجزاء الجسم مثل الرئة ، والقلب ، والمعدة ، والكبد ، والأسنان مايساعد المتلقى على معرفة عمل كل جزء فى جسمه ،ويحرص على صيانته والمحافظة عليه لمعرفته بأهميته بالنسبة له ، كما أن فى رسم بعض السلوكيات الصحية فى تناول الطعام والشراب وطرق النوم ، والنظافة ، مايساعد على ترسيخ تلك السلوكيات وتكوين اتجاهات صحية لدى المتلقى كما أن فى رسم الضرر الذى يمكن أن يصيب الانسان نتيجة اهمال التمسك بالسلوك الصحى ، مايشكل مانعا نفسيا ضد الاهمال والتهاون فى المحافظة على السلوكيات الصحية .

وعلى المربى المسلم استغلال الرسوم التوضيحية لايصال الأفكار التى يرى أن فيها غموضا ، أو يريد تثبيتها فى أذهان تلاميذه ، وفى استغلال الرسوم المتحركة ، مايشد انتباه الأطفال ، ويوضح بسهولة عمل الأجهزة الجسمية ، وكيفية غزو الجراثيم لها والأضرار التى تحدث نتيجة التجاوزات الصحية .

ثالثا : التربية بالاحداث :

للحدث أثره فى النفس الانسانية ، فهو يحدث فيها حالة خاصة تثير النفس بكاملها "وترسل فيها قدرا من حرارة التفاعل والانفعال" (١) . "وعلى المربى البارع أن لايترك الأحداث

(١) منهج التربية الاسلامية ، مرجع سابق ، ٢٠٧/١ .

تذهب سدى بغير عبرة ، وبغير توجيه وانما يستغلها لتربية النفوس وصقلها وتهذيبها ، فلايكون أثرها موقوتا لايلبث أن يضيع" (١) ، ولم يترك الرسول صلى الله عليه وسلم أى حدث يمر دون الاستفادة منه فى التوجيه والارشاد والنصح وبيان حكم الله سبحانه وتعالى فيه ، وكانت بعض هذه الأحداث تحوى جانبا صحيا ، فأرشد صلى الله عليه وسلم ووجه الى أفضل السبل والسلوكيات التى ينبغى أن تتخذ فى تلك المواقف ، وتعديل السلوكيات الغير سليمة . "عن عمر بن أبى سلمة رضى الله عنهما قال : كنت فى حجر رسول الله صلى الله عليه وسلم وكانت يدى تطيش فى الصحفة فقال لى : ياغلام سم الله ، وكل بيمينك ، وكل مما يليك" (٢) .

وعن أبى حميد الساعدى رضى الله عنه قال : أتيت النبى صلى الله عليه وسلم بقدح لبن من النقيع ، ليس مخمرا فقال ألا خمرته ولو أن تعرض عليه عودا (٣) ، وعن عمرو بن الشريد قال كان فى وفد ثقيف رجل مجذوم ، فأرسل اليه النبى صلى الله عليه وسلم انا قد بايعناك فارجع" (٤) .

وعلى المربى المسلم الاستفادة من هذا الأسلوب فى غرس سلوكيات صحية سليمة ، وفى عملية التثقيف الصحى ، لما لهذا الأسلوب من آثار نفسية تساعد على ترسيخ السلوكيات والمعلومات الصحية فى نفس المتلقى ، فالنفس الانسانية تتفاعل مع الأحداث والمواقف التى تمر بها ، وتنفعل بها

---

(١) منهج التربية الاسلامية ، مرجع سابق ، ٢٠٧/١ .
(٢) مسلم ، ١٠٩/٦ .
(٣) المرجع نفسه ، ١٠٤/٦ .
(٤) المرجع نفسه ، ٣٧/٧ .

ونتيجة لهذا التفاعل والانفعال تصدر سلوكيات الانسان تجاه الأحداث والمواقف ، فعلى المربى المسلم استغلال الأحداث فى توجيه التلاميذ ، وطبع السلوك الصحى المرغوب ، مادامت النفس منفعلة بالحدث ومتفاعلة معه .

فمثلا عند انتشار مرض معد بين الأطفال مثل الحصبة والنكاف ، أو جدرى الماء فان الطفل يلاحظ تغيب بعض زملائه عن المدرسة أو عن اللعب معهم خارج المدرسة ، مما يثير فى نفس الطفل تساؤلات كثيرة عن سبب غيابهم ، فاذا علم أنه مريض فانه سوف يحاول معرفة نوع هذا المرض وأسبابه . هنا يجب على المربى استغلال هذا الحدث ، وعدم تركه يمر دون بيان :

(١) فكرة مبسطة عن المرض وأعراضه ، وأضرار اهمال علاجه .

(٢) أسباب العدوى .

(٣) طرق الوقاية .

فى هذه الحالة فان هذه المعلومات ستنطبع فى ذهن الطفل ، وسيطبق السلوكيات التى تقيه هذا المرض ، ومثال آخر عند وقوع حادث لأحد الأطفال فى المدرسة أو فى المنزل أو فى الشارع ، فان هذا الحدث سيثير اهتمام الأطفال ، وعلى المربى أن يستغل هذا الحدث والحالة النفسية المتحفزة للمعرفة لدى الأطفال لتعريفهم بمكامن الأخطار ووسائل الوقاية من الوقوع فى تلك الأخطار ، ومايجب أن يسلكوه اذا وقع لأحدهم مثل هذه الحوادث ، واكسابهم بعض المهارات فى الاسعافات الأولية ، فعلى المربى الاستفادة من الأحداث وعدم اهمالها أو تركها تمر دون توجيه وارشاد ، سواء كان الحدث

صحيا أو اجتماعيا أو علميا ... الخ .

ان الاسلام بأساليبه التربوية السابقة ، يحقق تربية صحية جيدة يمكن عن طريقها تحقيق أهداف التربية الصحية ، وليس معنى ذلك تحديد أساليب التربية الصحية الاسلامية بهذه الأساليب ، ولكن على التربية الصحية الاسلامية الاستفادة من كافة الأساليب التى ترى انها تحقق أهدافها ، ولكن مع اضفاء الروح الاسلامية على تلك الأساليب والاستفادة من ربط تلك الأساليب بالتعاليم الاسلامية .

المبحث الثانى : خصائص التربية الصحية الاسلامية

"الخصائص : هى السمات أو الصفات التى تتميز بها كل تربية عن غيرها . وهذه الخصائص قد يكون بعضها مشتركا بين تربية وأخرى فى بعض جوانبها ولكن لابد لتلك السمات أن تصور أصدق تصوير أشد ملامح ومعالم تلك التربية . وفى كل حال لتكون تلك الخصائص صادقة ، ينبغى أن تعكس الأسس والأصول العامة فى مجالها التطبيقى ، كما انها تشير الى أهدافها فى تحقيق الغايات التى تقيمها غرضا قريبا أو بعيدا " (١) .

وفى ضوء أصول التربية الاسلامية العامة ، والتربية الصحية الاسلامية خاصة ، والمتمثلة فى الأهداف التربوية والصحية للتربية الصحية يمكن عرض بعض خصائص التربية الصحية الاسلامية :

(١) الشمول :

تعنى التربية الصحية الاسلامية بصحة الفرد البدنية والروحية والعقلية ، وبصحة بيئته ومجتمعه ، فهى توجه سلوكه توجيها يضمن صحتهم جميعا دون الاهتمام بجانب واهمال الآخر ، للترابط الكبير بينهم ، فالاسلام ينظر الى الانسان كلا متكاملا ، يحقق الخلافة التى منحه اياها الله سبحانه وتعالى

(١) الرسول العربى المربى ، مرجع سابق ، ص ٣٩٤ .

ولن يستطيع ذلك مالم يكن قوى البدن صحيح العقل والروح ، ولن يتحقق ذلك الا بوجود بيئة طبيعية واجتماعية صحيحة تساعد على تحقيق الصحة البدنية والروحية والعقلية للفرد ، وذلك لأهمية التأثير والتأثر بين صحة البيئة وبين صحة الفرد ، والتفاعل بين الفرد وبين البيئة ، وتسعى التربية الصحية الاسلامية فى شمولها الى المحافظة على صحة أفراد المجتمع الذى يعيش فيه الانسان ، وتوجه اهتمامه الى تبنى السلوكيات التى تمنع انتشار الأوبئة بين أفراد المجتمع ، فاذا كان الانسان مصابا بمرض معد ، فانها تمنعه من الاضرار بالآخرين ، وتمنع اختلاطه بهم لكى لاينقل العدوى لهم ، قال صلى الله عليه وسلم : "لايورد ممرض على مصح" (١) .

(٢) الالـــزام :

ان فى التزام الفرد بالسلوك الصحى تجاه نفسه وبيئته ومجتمعه ، مايحقق الارتفاع بالمستوى الصحى للمجتمع ، وتتميز التربية الصحية الاسلامية بخاصية الالزام وذلك لربطها بين المعلومات والسلوكيات الصحية وبين تعاليم وتشريعات الاسلام ، مما يكون له كبير الأثر فى التزام الأفراد بالسلوكيات الصحية على أساس انها جزء من دينه ، فمن طبيعة النفس البشرية أنها تستجيب للأوامر الدينية أكثر من استجابتها للأوامر المدنية ، وتلتزم بتعاليم الله أكثر من التزامها بتعاليم البشر ، وتخلص للتعاليم والأوامر الدينية

(١) مسلم ، ٣١/٧ .

اكثر من غيرها ، ويكون لها فى النفس استجابة وحماسا أكثر مما يكون لغيرها ، ويلتزم بها ويتقن أدائها بصفتها جزء من عقيدته ودينه الذى ارتضاه لنفسه .

(٣) الاستمرارية :

ان من أهم أسباب رفع المستوى الصحى للافراد ، استمرار الأفراد فى تبنى السلوكيات الصحية السليمة فى جميع مراحل العمر وفى جميع الأوقات ، وعدم اهمالها أو التهاون بها ، والتربية الصحية الاسلامية تضمن للسلوكيات الصحية الاستمرارية وديمومة الأداء عن طريق ربط تلك السلوكيات بالعقيدة والتشريع الاسلامى ، فالصلاة مثلا لاتقبل الا بعد طهارة البدن ، وتلويث البيئة ممنوع بكافة صوره والزنا محرم ... وهكذا ، وهذا يضمن عدم الخروج على تعاليم الله وتشريعاته مما يضمن الاستمرارية والديمومة أبدا .

(٤) البساطة واليسر :

تتميز التعاليم والتشريعات الاسلامية ذات المضامين الصحية ، بالبساطة فى التكاليف واليسر فى التنفيذ ، فهى لاتستلزم كلفة مادية كبيرة ، ولاجهدا مرهقا ، فربطها للسلوك الصحى بالعقيدة وأحكام التشريع يجعل من تطبيق هذه السلوكيات أمرا لايحتاج الى اجراءات معقدة ، أو قدرا عاليا من المعرفة ، أو حدا متميزا من الذكاء ، أو مؤهلا علميا عاليا ، فهو يسلكها ويتمسك بها على أساس انها جزء من دينه ويؤديها بأمانة واتقان لأنه يقوم بالتطبيق تعبدا لله

سبحانه وتعالى ، فلايحتاج الى رقيب لأن الرقيب هو الله ، والرقابة الذاتية تنبع من داخل نفس فتمنعه من الخروج عليها أو اهمالها .

(٥) وقائية علاجية :

ينقسم الطب الى قسمين :

(أ) طب علاجى :

"وهو الذى يعنى بالمريض ويساعده على الشفاء والعودة به الى الصحة" (١) .

(ب) طب وقائى :

وهو : "علم المحافظة على الفرد والمجتمع فى أحسن حالاته الصحية ويقوم الطب الوقائى لتحقيق هذا الهدف على مجموعة من التعاليم والارشادات والاجراءات لوقاية الانسان من الأمراض السارية والوافدة قبل وقوعها ، ومنع انتشار العدوى اذا وقعت ... وتحسين ظروف معيشته ومنع الحوادث وأسباب التوتر العصبى" (٢) .

وللتربية الصحية والتثقيف الصحى أثرهما الفعال فى تحقيق أهداف الطب الوقائى عن فهم وقناعة (٣) . وتستفيد التربية الصحية الاسلامية من تعاليم وتشريعات الاسلام فى اكساب المعلومات الصحية قداسة دينية تحقق الالتزام الدائم بقواعد الطب الوقائى ، فأغلب التعاليم والتشريعات الاسلامية ذات المضامين الصحية وقائية تسعى للمحافظة على صحة الفرد

---

(١) الصحة والوقاية ، مرجع سابق ، ص ٦ .
(٢) الطب الوقائى فى الاسلام ، مرجع سابق ، ص ١١ .
(٣) الصحة والوقاية ، مرجع سابق ، ص ٧ .

البدنية والروحية ، فيركز على نظافة البدن وعلى وضع نظام غذائي يحقق للبدن حاجاته من الغذاء دون تفريط أو افراط ، كما تحفظ هذه التشريعات والتعاليم للبيئة الطبيعية نقائها وطهارتها وتحميها من الاستهلاك والتبذير ، وتحفظ للبيئة الاجتماعية سلامتها من الأمراض عن طريق عزل المريض ، والأخذ بنظام الحجر الصحى ، فعن مرضى الطاعون قال صلى الله عليه وسلم : "ان هذا الوجع أو السقم رجز عذب به بعض الأمم قبلكم ثم بقى بعد فى الأرض فيذهب المرة ويأتى الأخرى ، فمن سمع به بأرض فلايقدمن عليه ، ومن وقع بأرض وهو بها فلايخرجنه الفرار منه " .(١)

من هذا الحديث يظهر أخذ التعاليم والتشريعات الاسلامية الوقائية مبادىء الحجر الصحى ، فهى تمنع دخول الناس الى البلد المصابة بالوباء كما تمنع أهل تلك البلد المصابة من الخروج ، وهذا هو مفهوم الحجر الصحى الحديث .

كما أن التشريعات والتعاليم الاسلامية تحفظ للبيئة الاجتماعية سلامتها وحمايتها من الأمراض الجنسية عن طريق تنظيم اشباع الغريزة الجنسية .

أما فى الجانب العلاجى فان التربية الصحية الاسلامية ، تحقق توجيه الأفراد الى السعى لطلب العلاج ونبذ الشعوذة والخرافات ، وطلب العلاج فى مظانه والابتعاد عن المشعوذين والسحرة الذين لايعرفون من العلاج الا تخاريف غير ذات فائدة وتنمى فى نفوسهم اتجاهات سليمة نحو السعى الى الأخذ بأسباب

---

(١) مسلم ، ٢٨/٧ .

الشفاء والبحث عن العلاج فى كل الأحوال وعدم اليأس من الشفاء ، كما أن فى التعاليم والتشريعات الاسلامية بعض الاشارات الى أنواع من المنتجات الزراعية والحيوانية ذات الفوائد الصحية فى علاج بعض الأمراض مثل العسل ، الحبة السوداء ، والسنا وغيرها ، ولكن هذه الاشارات عامة ، ترك الاسلام لعقل الانسان وتقدمه العلمى فى البحث عن فوائدها ومايمكن أن تحققه من نفع .

تلك أهم خصائص التربية الصحية الاسلامية ، وان كانت تشترك فى أغلبها مع خصائص التربية الاسلامية ، فذلك لأن مصدرهما واحد كتاب الله وسنة رسوله صلى الله عليه وسلم .

الخاتمة

الحمد لله الذى تتم بنعمته الصالحات ، والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبه وسلم .

ان أهم النتائج التى توصل اليها الباحث من خلال دراسته يمكن اجمالها فى النقاط التالية :

(١) ان فى تعاليم الاسلام وتشريعاته مايحقق رفع المستوى الصحى للمجتمع المسلم ووقايته من كثير من الأمراض والعلل .

(٢) ان الاسلام يحقق من خلال تعاليمه وتشريعاته صحة الانسان البدنية والروحية .

(٣) يعطى الاسلام المسلم تصورا صحيحا عن المرض وعلاجه ويبتعد بهم عن طريق المشعوذين والسحرة .

(٤) يحث الاسلام على البحث عن الدواء وعدم اليأس من الشفاء ويشجع المريض والطبيب ، على ذلك .

(٥) يضع الاسلام من خلال تعاليمه وتشريعاته نظاما غذائيا يضمن تحقيق التوازن الغذائى للجسم دون افراط أو تفريط .

(٦) يحقق الاسلام من خلال تعاليمه وتشريعاته نظافة المسلم نظافة تامة وشاملة تقى الجسم من أمراض كثيرة .

(٧) يعطى الاسلام الجسم حقه من النشاط ، كما يحرص على اعطاء الجسم حقه من الراحة .

(٨) ينظم الاسلام العلاقات الجنسية على أساس الاشباع الحسى والنفسى ويحمى المجتمع من أضرار الاباحية الجنسية النفسية والجسمية والاجتماعية .

(٩) تتميز التربية الصحية الاسلامية عن غيرها باعتمادها التأثير العقائدى والذى يحقق للسلوكيات الصحية الالزام واتقان الأداء .

(١٠) تتميز التربية الصحية الاسلامية بالشمول فهى لاتختص بجانب دون الجانب الآخر .

(١١) بساطة ويسر تطبيق التعاليم والتشريعات الاسلامية ذات المضامين الصحية ، وقدرة جميع الفئات على تنفيذها .

(١٢) امكانية استغلال التعاليم والتشريعات الاسلامية كدوافع للسلوك الصحى .

التوصيات :

(١) الاهتمام بالتربية الصحية فى المدارس الاسلامية كخطوة أولى نحو رفع المستوى الصحى للأمة الاسلامية .

(٢) صياغة مقررات للتربية الصحية ، صياغة اسلامية من خلال القرآن الكريم والأحاديث النبوية ، خصوصا وان فيهما من الاشارات الصحية مايمكن من صياغة تلك المقررات صياغة اسلامية تحقق لما تحويه من معلومات صحية الزاما وقداسة دينية .

(٣) الاهتمام بنشر التعاليم والتشريعات الاسلامية ذات المضامين الصحية بين أفراد المجتمع ، وتوضيح مايحققه الالتزام به من فوائد صحية .

(٤) الاهتمام بالمسجد كمجال هام من مجالات التربية الاسلامية ووضع برامج ومخططات للتوعية الصحية الاسلامية من خلال المواعظ والدروس الدينية ، وخطب الجمعة .

(٥) التركيز على التوعية الصحية من خلال وسائل الاعلام ، واشتراكها فى حملة عقائدية لتحقيق الوعى الصحى الاسلامى .

(٦) الاستفادة من أساليب التربية الاسلامية فى التربية الصحية الاسلامية فى المدرسة والمنزل الاسلامى .

(٧) الاستفادة من المميزات العلمية والتربوية للتعاليم والتشريعات الاسلامية ذات المضامين الصحية فى صياغة منهج تربوى صحى اسلامى ، يسهم فى حل المشكلة الصحية القائمة فى العالم الاسلامى .

(٨) الاستفادة من الاتجاهات التربوية الحديثة فى التربية الصحية ، اذا كانت لاتتعارض مع الاسلام ، فى التربية الصحية الاسلامية .

(٩) صياغة برنامج للتربية البيئية ، يعتمد على تكامل المناهج مع التركيز على مناهج ومقررات التربية الاسلامية ، وبث المعلومات البيئية من خلالها لتكتسب الزاما وقداسة دينية .

(١٠) سد سبل الاثارة الجنسية فى المجتمعات الاسلامية ، ونشر الأضرار الدينية والصحية للعلاقة الجنسية المنحرفة على الفرد والمجتمع .

(١١) دراسة الوضع الحالى للتربية الصحية فى المدارس الاسلامية ووضع برامج مقترحة ومتميزة للتربية الصحية الاسلامية فيها وتجريب تلك البرامج قبل تعميمها .

المصادر والمراجع

(١) القرآن الكريم

(٢) أبناؤنا في رعاية الصحة المدرسية ، د. عبد اللطيف احمد نصر ، جدة ، الدار السعودية للنشر والتوزيع ، ١٤٠٥هـ .

(٣) أحاديث في الصحة ، د. نبيل الطويل ، ط٣ ، دمشق ، المكتب الاسلامي ، ١٣٩٧هـ .

(٤) أحكام الأطعمة والذبائح في الفقه الاسلامي ، د. أبو سريع محمد عبد الهادي ، ط٢ ، بيروت ، دار الجيل ، القاهرة ، مكتب التراث الاسلامي ، ١٤٠٧هـ .

(٥) الادمان ومظاهره ، د. عادل الدمرداش ، الكويت ، مطابع الأبناء ، ١٤٠٢هـ .

(٦) الاسلام والتربية الجنسية ، د. وجيه زين العابدين ، ط٢ الكويت ، مكتبة المنار الاسلامية ، ١٣٩٩هـ .

(٧) الاسلام والتربية الصحية ، د. عايدة عبد العظيم البنا مكتب التربية العربي لدول الخليج ، ١٤٠٤هـ .

(٨) الاسلام والجنس ، فتحي يكن ، مؤسسة الرسالة ، ١٤٠٢هـ .

(٩) الاسلام والعلوم الطبية ، د. حكيم السيد قدرت الله الحسامي ، حيدر اباد ، فاضل اكاديميا ، بدون تاريخ .

(١٠) الاسلام والمسألة الجنسية ، د. مروان ابراهيم القيسي ، عمان ، دار الكتاب الاسلامية ، ١٤٠٥هـ .

(١١) الاسلام يتحدى ، وحيد الدين خان ، تعريب ظفر الاسلام خان ط٩ ، بيروت ، مؤسسة الرسالة ، ١٤٠٥هـ .

(١٢) الأطلس العلمي (فيزيولوجيا الانسان) ،اعداد زهير الكرمي وآخرون ، تحقيق عصام الياس ، حافظ قبيسي ، بيروت ، القاهرة ، دار الكتاب اللبناني ، ودار الكتاب المصرى ١٩٧٧م .

(١٣) أصول التربية الاسلامية وأساليبها في البيت والمدرسة والمجتمع ، عبد الرحمن النحلاوى ، دمشق ، دار الفكر ، ١٣٩٩هـ .

(١٤) أصول الفقه الاسلامى ، زكى الدين شعبان ، ط٣ ، بيروت ، دار القلم ، ١٣٩٤هـ .

(١٥) اعجاز القرآن في حواس الانسان ، دراسة في الأنف والأذن والحنجرة في ضوء الطب وعلوم القرآن الحديث ، د. محمد كمال عبد العزيز ، القاهرة ، مكتبة القرآن للطبع والنشر والتوزيع ، بدون تاريخ .

(١٦) الاعلام التربوى ، د. نوال محمد عمر ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، بدون تاريخ .

(١٧) الاعلام في المجتمع الاسلامي ، حامد عبد الواحد ، دعوة الحق ، سلسلة شهرية تصدر في كل شهر عربي عن ادارة الصحافة والنشر ، رابطة العالم الاسلامي ، السنة الثالثة ، العدد (٣٣) ، ذو الحجة ، ١٤٠٤هـ .

(١٨) افراح الروح ، سيد قطب ، ط٢ ، الدمام ، دار ابن القيم ، ١٤٠٧هـ .

(١٩) أفول شمس الحضارة الغربية من نافذة الاباحية ، مصطفى فوزى غزال ، القاهرة ، دار السلام للطباعة والنشر ، ١٤٠٦هـ .

(٢٠) أفول شمس الحضارة الغربية من نافذة الخمور ، مصطفى فوزى غزال ، القاهرة ، دار السلام للطباعة والنشر ، ١٤٠٦هـ .

(٢١) أفول شمس الحضارة الغربية من نافذة المخدرات، مصطفى فوزى غزال ، القاهرة ،دار السلام للطباعة والنشر ، ١٤٠٦هـ .

(٢٢) الاكتشافات العلمية الحديثة ودلالتها فى القرآن الكريم د. سليمان عمر قوش ، الدوحة ، دار الحرمين للنشر ، ١٤٠٧هـ .

(٢٣) أمراض الجراثيم بين الوقاية والعلاج فى الطب الاسلامى ، د. الفاضل العبيد عمر ، مكة المكرمة ، مكتبة الطالب الجامعى ، ١٤٠٦هـ .

(٢٤) الأمراض الجنسية أوبئة مقذعة ، سلسلة أسرتى ، الشركة الشرقية للمطبوعات .

(٢٥) الأمراض الجنسية عقوبة الهية ، د. عبد الحميد القضاة ، ط٢ ، الرياض ، دار عالم الكتب ، ١٤٠٦هـ .

(٢٦) انتشار أم الخبائث ، اللواء محمود شيت خطاب ، مكة المكرمة ، مطبعة رابطة العالم الاسلامى .

(٢٧) الانسان الروح والعقل والنفس ، د. نبيه عبد الرحمن عثمان ، دعوة الحق ، سلسلة شهرية تصدر فى كل شهر عربى عن ادارة الصحافة والنشر ، رابطة العالم الاسلامى السنة السابعة ،العدد (٧٠) ، محرم ، ١٤٠٨هـ .

(٢٨) أولويات صحة الطفل فى العالم العربى ، د. حسن بله محمد الأمين ، د. ديفيد مورلى ، جدة ، دار المنارة للنشر والتوزيع ، ١٤٠٦هـ .

(٢٩) بحوث ندوة خبراء أسس التربية الاسلامية ، ط٢ ، مكة المكرمة ، مركز البحوث التربوية والنفسية ، ١٤٠٠هـ .
(٣٠) البيئة وصحة الانسان فى الجغرافيا الطبية ، د. عبد العزيز طريح شرف ، اسكندرية ، دار الجامعات المصرية بدون تاريخ .
(٣١) بيئتنا ماهى ، د. معين حمزة ، د. نايف سعادة ، بيروت دار الفتى العربى ، بدون تاريخ .
(٣٢) تاريخ التشريع الاسلامى ، محمد الخضرى بك ، ط٧ ، مصر ، المكتبة التجارية الكبرى ، ١٩٦٠م .
(٣٣) التدابير الواقية من الزنى فى الفقه الاسلامى ، د. فضل الهى ، ط٢ ، باكستان ، ادارة ترجمان الاسلام ، ١٤٠٦هـ.
(٣٤) التداوى بالقرآن ، عبد المنعم قنديل ، القاهرة ، مكتبة التراث الاسلامى ، بدون تاريخ .
(٣٥) التداوى بلا دواء ، د. أمين رويحه ، ط٣ ، جدة ، الدار السعودية للنشر ، ١٤٠١هـ .
(٣٦) التدخين فى ضوء العلم الحديث ، ابراهيم بن محمد الضبيعى ، الكويت ، مؤسسة دار السياسة ، بدون تاريخ.
(٣٧) التربية الاسلامية وتنمية المجتمع الاسلامى ، الركائز والمضامين التربوية ، د. على خليل مصطفى أبو العينين المدينة المنورة ، مكتبة ابراهيم حلبى ، ١٤٠٧هـ .
(٣٨) تربية الأولاد فى الاسلام ، عبد الله ناصح علوان ، ط٣ ، المزيدة ، حلب ، بيروت ، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٤٠١هـ .

(٣٩) التربية البيئية ، د. يعقوب أحمد الشرح ، الكويت مؤسسة الكويت للتقدم العلمي ، ١٩٨٦م .
(٤٠) التربية البيئية ، دراسة نظرية تطبيقية ، د. ابراهيم عصمت مطاوع ، مكة المكرمة ، مكتبة الطالب الجامعي ، ١٤٠٦هـ .
(٤١) تربية وتعليم للشباب السعودي ، د. عبد اللطيف حسين فرج ، الرياض ، دار الرياض للنشر والتوزيع ، بدون تاريخ .
(٤٢) التربية الجنسية ، محمود مهدي استانبولي ، ط٢ ، ١٣٩٣هـ .
(٤٣) التربية وأثرها في رفع المستوى الصحي ، محمود طنطاوي دنيا ، الكويت ، دار البحوث العلمية ، ١٣٩٥هـ .
(٤٤) تفسير آيات الأحكام ، محمد علي الصابوني ، ط٣ ، دمشق مكتبة الغزالي ، ١٤٠٠هـ .
(٤٥) تفسير القرآن الحكيم (المعروف بتفسير المنار) ، محمد رشيد رضا ، ط٢ ، بيروت ، دار المعرفة للطباعة والنشر .
(٤٦) تفسير القرآن العظيم (المعروف بتفسير ابن كثير) ، عماد الدين أبي الفداء اسماعيل بن كثير القرشي الدمشقي ، بيروت ، دار المعرفة ، ١٤٠٢هـ .
(٤٧) تفوق الطب الوقائي في الاسلام ، د. عبد الحميد القضاة بحث مقدم للمؤتمر الدولي الأول للاعجاز العلمي في القرآن والسنة تحت اشراف الجامعة الاسلامية العالمية باسلام اباد ، ورابطة العالم الاسلامي ، اسلام اباد ، ١٩٨٧م .

(٤٨) الجامع الصحيح ، للامام أبى الحسين مسلم بن الحجاج بن مسلم القشيرى النيسابورى ، بيروت ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، بدون تاريخ .
(٤٩) جريدة المدينة ، العدد ٧٦٩٧ فى ١٠ شوال ١٤٠٨هـ .
(٥٠) الجنس بين الاسلام والعلمانية ، أبو الأسباط الحافظ يوسف موسى ، الرياض ، شركة مرامر للطباعة ، بدون تاريخ .
(٥١) الجواب الكافى لمن سأل عن الدواء الشافى ، للامام شمس الدين أبى عبد الله ابن قيم الجوزية ، بيروت ، دار الفكر للطباعة والنشر ، بدون تاريخ .
(٥٢) الحجاب ، أبو الأعلى المودودى ، ط٤ ، جدة ، الدار السعودية للنشر والتوزيع ١٤٠٧هـ .
(٥٣) حق البدن ، د. على محمود عويضة ، الكويت ، بيروت ، وكالة المطبوعات ودار العلم للملايين .
(٥٤) حكم السفور والحجاب ونكاح الشغار ، عبد العزيز بن عبد الله بن باز ، الرياض ، الرئاسة العامةلادارات البحوث العلمية والافتاء والدعوة والارشاد ، ١٤٠٤هـ .
(٥٥) حكمة وأسباب تحريم لحم الخنزير فى العلم والدين ، الطبيب سليمان قوش ، القاهرة ، دار البشير للطباعة والنشر والتوزيع ، بدون تاريخ .
(٥٦) حماية البيئة من التلوث بالفيروسات ، د. حامد حسن طنطاوى وآخرون ، بيروت ، شركة منشورات دار الراتب الجامعية ، بدون تاريخ .
(٥٧) الخمر بين الطب والفقه ، د. محمد على البار ، ط٧ ، جدة ، الدار السعودية للنشر والتوزيع ، ١٤٠٦هـ .

(٥٨) الخمر والادمان الكحولي مشكلة العصر الخطيرة ، د. نبيل صبحي الطويل ، ط٥ ، بيروت ، مؤسسة الرسالة ، ١٤٠٣هـ .

(٥٩) دراسات في سكان العالم الاسلامي ، د. السيد خالد المطيري ، جدة ، جامعة الملك عبد العزيز ، كلية الآداب ، لجنة البحث العلمي ، ١٤٠٥هـ .

(٦٠) دور الاسلام وتعاليمه في التخطيط للتربية الصحية في مدارس العالم الاسلامي ، د. عبد الرحمن عبد الرحمن النقيب ، العدد الثالث من أبحاث وأعمال المؤتمر العالمي الثالث عن الطب الاسلامي التابع للمنظمة الاسلامية للعلوم الطبية ، الكويت ، ١٤٠٥هـ .

(٦١) رسالة في الدماء الطبيعية للنساء ، محمد الصالح العثيمين ، الدمام ، دار ابن القيم للنشر والتوزيع ١٤٠٧هـ .

(٦٢) الرسول العربي المربي ، د. عبد الحميد الهاشمي ، ط٢ الرياض ، دار الهدى ، ١٤٠٥هـ .

(٦٣) الرطب والنخلة ، د. عبد الله عبد الرزاق السعيد ، جدة ، الدار السعودية للنشر والتوزيع ، ١٤٠٥هـ .

(٦٤) روح الدين الاسلامي ، عفيف عبد الحميد طباره ، ط١٢ ، بيروت ، دار العلم للملايين ، ١٣٩٤هـ .

(٦٥) زاد المعاد في هدى خير العباد ، محمد بن أبي بكر بن قيم الجوزية ، تحقيق محمد حامد فقي ، مصر ، مطبعة السنة المحمدية ، ١٣٧١هـ .

(٦٦) سنن ابن ماجة ، الحافظ أبي عبد الله محمد بن يزيد القزويني ابن ماجة ، حقق نصوصه ورقم كتبه وأبوابه وأحاديثه وعلق عليه محمد فؤاد عبد الباقي ، دار الفكر ، بدون تاريخ .
(٦٧) سنن ابي داود ، للامام الحافظ أبي داود سليمان بن الأشعث السجستاني الأزدي مراجعة وضبط وتعليق محمد محيي الدين عبد الحميد ، دار الفكر ، بدون تاريخ .
(٦٨) السواك ، أهميته واستعماله ، دراسة بين الدين والعلم الحديث ، أبو حذيفة ابراهيم بن محمد ، د. سوزان سعد اسماعيل ، طنطا ، مكتبة الصحابة ، ١٤٠٦هـ .
(٦٩) السواك والعناية بالأسنان ، د. عبد الله عبد الرزاق مسعود السعيد ، جدة ، الدار السعودية للنشر والتوزيع ١٤٠٢هـ .
(٧٠) شرح العقيدة الطحاوية ، العلامة ابن أبي العز الحنفي والتوضيح بقلم زهير الشاويش ، ط٤ ، بيروت ، المكتب الاسلامي ، ١٣٩١هـ .
(٧١) الصحة والمجتمع ، د. سرور أسعد منصور ، ليبيا ، تونس الدار العربية للكتاب ، بدون تاريخ .
(٧٢) الصحة والوقاية ، د. نبيه الغبره ، ط٢ ، بيروت ، المكتب الاسلامي للطباعة والنشر ، ١٣٩٤هـ .
(٧٣) صحيح الجامع الصغير وزيادته الفتح الكبير ، محمد ناصر الدين الألباني ، ط٢ ، بيروت ، دمشق ، المكتب الاسلامي ، ١٤٠٢هـ .
(٧٤) الصوم وأمراض السمنة ، د. محمد علي البار ، ط٢ ، جدة الدار السعودية للنشر والتوزيع ، ١٤٠٧هـ .

(٧٥) الصوم الطبى النظام الغذائى الأمثل ، د. الان كوت ، اعداد فاروق أقبيق ، محمد الحمصى ، بيروت ، مؤسسة الايمان ، ١٤٠٢هـ .
(٧٦) الصيام فى الاسلام ، محمد محمود الصواف ، ط٤ ، بيروت ، مطبعة دار الكتاب ، بدون تاريخ .
(٧٧) الطب الاسلامى ، د. أحمد طه ، القاهرة ، دار الاعتصام ، بدون تاريخ .
(٧٨) الطب والجنس ، د. مدحت عزيز شوقى ، الطبعة الدولية ، نيقوسيا ، قبرص ، الدار المصرية للنشر والتوزيع ، ١٤٠٨هـ .
(٧٩) الطب محراب الايمان ، د. خالص جلبى ، ط٢ ، بيروت مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٤٠٢هـ .
(٨٠) الطب من الكتاب والسنة ، موفق الدين عبد اللطيف البغدادى ، بيروت ، دار المعرفة ، ١٤٠٦هـ .
(٨١) الطب النبوى ، شمس الدين محمد بن أبى بكر بن قيم الجوزية .
(٨٢) الطب الوقائى فى الاسلام ، د. أحمد شوقى الفنجرى ، ط٢ القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ١٩٨٥م .
(٨٣) طبيبك معك ، د. صبرى القبانى ، ط١٠ ، بيروت ، دار العلم للملايين ، ١٩٧٢م .
(٨٤) الطبيب معالجا وعالما ، دانا و. اتشلى ، ترجمة زكريا فهمى ، دار الفكر العربى ، بدون تاريخ .
(٨٥) العدة شرح العمدة ، بهاء الدين عبد الرحمن بن ابراهيم المقدسى ، الرياض ، مكتبة الرياض الحديثة ، بدون تاريخ .

(٨٦) عقيدة المؤمن ، أبو بكر جابر الجزائرى ، ط٤ ، جدة ، دار الشروق ، ١٤٠٤هـ .
(٨٧) العقيدة الواسطية ، أحمد بن عبد الحليم بن تيمية ، تقديم مصطفى العالم ، ط٨ ، جدة ، دار المجتمع ، ١٤٠٦هـ .
(٨٨) العلاج بعسل النحل ، د.ن. يويوريش ، ترجمة محمد الحلوجى ، بيروت ، دار القلم ، بدون تاريخ .
(٨٩) على عتبة الأمومة ، الان جوتماشر ، ترجمة د. محمد فتحى دار الأندلس للطباعة والنشر والتوزيع ، بدون تاريخ .
(٩٠) عسل النحل وأسراره الغذائية والدوائية ، د. سراج محسن الغامدى وآخرون ، مكة المكرمة ، مكتبة الطالب الجامعى ، ١٤٠٨هـ .
(٩١) عيون الأنباء فى طبقات الأطباء ، أحمد بن القاسم بن أبى اصيبعة ، تحقيق نزار رضا ، بيروت ، دار مكتبة الحياة ، بدون تاريخ .
(٩٢) غاية المنتهى فى الجمع بين الاقناع والمنتهى ، مرعى ابن يوسف الحنبلى ، تصحيح زهير الشاويش ، وجميل الشطى ، دمشق ، دار السلام للطباعة والنشر ، ١٣٧٨هـ .
(٩٣) الغذاء لا الدواء ، د. صبرى القبانى ، ط١١ ، بيروت ، دار العلم للملايين ، ١٩٧٩م .
(٩٤) غذاؤك فى الصحة والمرض ، د. عبد اللطيف أحمد نصر ، ط٢ ، جدة ، الدار السعودية للنشر والتوزيع ، ١٤٠٥هـ .
(٩٥) فتح المبدى شرح مختصر الزبيدى ، عبد الله بن حجازى الشرقاوى ، على التجريد الصريح لأحاديث الجامع الصحيح

لأبى العباس أحمد بن أحمد بن عبد اللطيف الشرجى الزبيدى ، ط٤ ، مصر ، شركة مكتبة مصطفى البابى الحلبى وأولاده ، ١٣٧٤هـ .

(٩٦) فتح المجيد شرح كتاب التوحيد ، عبد الرحمن بن حسن آل الشيخ ، الرياض ، مكتبة الرياض الحديثة ، بدون تاريخ .

(٩٧) فى ظلال القرآن ، سيد قطب ، ط١٢ ، جدة ، دار العلم للنشر والطباعة ، ١٤٠٦هـ .

(٩٨) القانون فى الطب ، لابن سينا ، طبعة روميه ايطاليا سنة ١٥٩٣م كتاب الأدوية المفسره والنباتات ، شرح وترتيب جبران جبور ، ط٤ ، بيروت ، مؤسسة المعارف ، بدون تاريخ .

(٩٩) القرآن وتلوث البيئة ، محمد عبد القادر الفقى ، الكويت ، مكتبة المنارة الاسلامية ، ١٤٠٦هـ .

(١٠٠) القرآن والطب ، أحمد محمد سليمان ، ط٥ ، بيروت ، دار العودة ، ١٩٨١م .

(١٠١) كلمات القرآن ، تفسير وبيان ، حسين محمد مخلوف ، ط٧ ، بدون ناشر أو تاريخ .

(١٠٢) اللبن وقيمته الغذائية ، د. على أحمد الشحات ، القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ١٩٨٥م .

(١٠٣) لسان العرب ، أبى الفضل جمال الدين محمد بن مكرم بن منظور الافريقى ، طبعة مصورة عن طبعة بولاق ، الدار المصرية للتأليف والترجمة ، بدون تاريخ .

(١٠٤) لماذا حرم الله هذه الأشياء ؟ نظرة طبية فى المحرمات القرآنية ، د. محمد كمال عبد العزيز ، القاهرة ، مكتبة القرآن للطبع والنشر والتوزيع ، بدون تاريخ .

(١٠٥) مائة سؤال وسؤال حول الجنس ، د. صبري القباني ، ط٣ بيروت ، دار العلم للملايين ، ١٩٨١م .
(١٠٦) مجموع فتاوى شيخ الاسلام أحمد بن تيمية ، جمع وترتيب عبد الرحمن بن محمد بن قاسم بمساعدة ابنه محمد ، طبع على نفقة خادم الحرمين الشريفين الملك خالد ابن عبد العزيز آل سعود ، أشرف على الطباعة والاخراج المكتب التعليمي السعودي بالمغرب ، الرباط ، مكتبة المعارف ، بدون تاريخ .
(١٠٧) محيط المحيط ، بطرس البستاني ، بيروت ، مكتبة لبنان ١٩٧٧م .
(١٠٨) مختار الصحاح ، زين الدين محمد بن أبي بكر بن عبد القادر الرازي ، بيروت ، دمشق ، مؤسسة الرسالة ، دار البصائر ، ١٤٠٧هـ .
(١٠٩) مختصر تاريخ الطب العربي ، د.كمال الدين السامرائي العراق ، منشورات وزارة الثقافة والاعلام ، ١٩٨٤م .
(١١٠) مدخل الى التصور الاسلامي للانسان ، عابد توفيق الهاشمي ، عمان ، دار الفرقان للنشر والتوزيع ، ١٤٠٢هـ .
(١١١) المدخل الى العلوم البيئية ، د. سامح غرايبه ، د. يحيى الفرحان ، عمان ، دار الشروق ، ١٩٨٧م .
(١١٢) مدخل الى مبادىء التربية ، د. محمد عكيله وآخرون ، الكويت ، دار القلم ، ١٤٠٤هـ .
(١١٣) المدخل لدراسة الشريعة الاسلامية ، د. عبد الكريم زيدان ، ط٥ ، مؤسسة الرسالة ، مكتبة القدس ، ١٣٩٦هـ .

(١١٤) المراهقون ، دراسة تربوية نفسية من وجهة النظر الاسلامية ، سمير جميل أحمد الراضى ، مكة المكرمة ، مطبعة رابطة العالم الاسلامى ، ١٤٠٣هـ .
(١١٥) المرشد الطبى الحديث ، وضع جماعة من الأطباء ، ط٢ ، بغداد ، مطبعة الميناء ، ١٩٨٤م .
(١١٦) مرض ايدز فى ميزان القرآن والسنة ، محمد محمود أبو العلا ، بحث مقدم للمؤتمر الأول للاعجاز العلمى فى القرآن والسنة ، تحت اشراف الجامعة الاسلامية العالمية باسلام اباد ورابطة العالم الاسلامى بمكة ، اسلام اباد ، ١٩٨٧م .
(١١٧) مسند الامام أحمد ، أبى عبد الله أحمد بن محمد بن حنبل الشيبانى المروزى ، وبهامشه كتاب منتخب كنز العمال فى سنن الأقوال والأفعال للشيخ علاء الدين بن على بن حسام الدين ، الشهير بالمتقى الهندى ، مصر ، المطبعة الميمنية ، ١٣١٣هـ .
(١١٨) مشكلات الشباب الجنسية والعاطفية تحت أضواء الشريعة الاسلامية ، عبد الرحمن واصل ، ط٢ ، القاهرة ، مكتبة وهبة ، ١٤٠٤هـ .
(١١٩) مع الطب فى القرآن ، د. عبد الحميد دياب ، د. أحمد قرقوز ، ط٢ ، دمشق ، مؤسسة علوم القرآن ، ١٤٠٢هـ .
(١٢٠) معالم فى الطريق ، سيد قطب ، ط٣ ، الاتحاد الاسلامى العالمى للمنظمات الطلابية ، ١٤٠٣هـ .
(١٢١) معجم فقه السلف ، محمد المنتصر الكتانى ، مكة المكرمة ، جامعة أم القرى ، المركز العالمى للتعليم الاسلامى ، ١٤٠٥هـ .

(١٢٢) المغني ، ويليه الشرح الكبير ، للامامين موفق الدين ابن قدامة ، وشمس الدين ابن قدامة المقدسي ، طبعة جديدة بالأوفست ، بيروت ، دار الكتاب العربي ، ١٣٩٢هـ .
(١٢٣) مواقف الداعية التعبيرية ، عبد الله ناصح علوان ، القاهرة ، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٤٠٥هـ .
(١٢٤) الموجز في علم التغذية وتغذية المرضى ، د. محمد رشاد عامر ، ط٢ ، الكويت ، دار القلم ، ١٣٩٧هـ .
(١٢٥) منار السبيل في شرح الدليل ، ابراهيم بن محمد سالم ضويان ، دمشق ، دار الحكمة ، بدون تاريخ .
(١٢٦) مناهج التربية الصحية ، د. محمود بستان ، الكويت ، دار القلم ، ١٤٠١هـ .
(١٢٧) من أجل البقاء أحياء ، دراسات في شؤون البيئة العالمية ، محررو مجلة الايكولوجست البريطانية ، ترجمة المهندس د. سعيد الدين خرفان ، دمشق ، طلاس للنشر والتوزيع ، ١٩٨٨م .
(١٢٨) المنجد في اللغة العربية والاعلام ، لويس معلوف اليسوعي ، ط٢٥ ، بيروت ، دار الشروق ، بدون تاريخ .
(١٢٩) منهج التربية الاسلامية ، محمد قطب ، ط٢ ، بيروت ، القاهرة ، دار الشروق ، ١٩٨١م .
(١٣٠) منهج القرآن في التربية ، محمد شديد ، بيروت ،مؤسسة الرسالة ، ١٤٠٢هـ .

(١٣١) المنهج المدرسى ، أسسه وتطبيقاته التربوية ، د. محمد صلاح الدين على مجاور ، د. فتحى عبد المقصود الديب ، ط٦ ، الكويت ، دار القلم للنشر والتوزيع ، ١٤٠٤هـ .

(١٣٢) نظرات اسلامية فى الصحة ، د. مدحت صابر الشافعى ، مكة المكرمة ، نادى مكة الثقافى الأدبى ، ١٤٠٥هـ .

(١٣٣) نظرات فى التربية الاسلامية ، عز الدين التميمى ، بدر اسماعيل سمران ، عمان ، دار البشير للنشر والتوزيع ١٤٠٥هـ .

(١٣٤) الوجيز فى الطب الاسلامى ، د. هشام ابراهيم الخطيب ، عمان ، دار الأرقم ، ١٤٠٥هـ .

(١٣٥) الوقاية الصحية ، د. محمد شرى ، بيروت ، دار الفكر اللبنانى ، ١٩٨٤م .

(١٣٦) ولاتقربوا الزنى ، محمد عبد العزيز الهلاوى ، القاهرة مكتبة القرآن ، بدون تاريخ .

(١٣٧) ولدى فى حالة الصحة والمرض ، د. أمين رويحه ، بيروت دار القلم ، ١٣٩٤هـ .